SABIDURÍA POCO COMÚN

Vida y enseñanzas de Ajaan Paññāvaḍḍho



Ajaan Dick Sīlaratano

Enseña el Dhamma *que es bueno al comienzo,*
bueno en el medio y bueno al final,
con el sentido y la expresión correctos.

SABIDURÍA POCO COMÚN

SABIDURÍA POCO COMÚN

Vida y enseñanzas de Ajaan Paññāvaḍḍho

Escrito y compilado por
Ajaan Dick Sīlaratano

Publicado por
Monasterio Budista Amaravati

SABIDURÍA POCO COMÚN

VIDA Y ENSEÑANZAS DE AJAAN PAÑÑĀVAḌḌHO

Publicado por:
Monasterio Budista Amaravati
St. Margarets Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
Reino Unido
www.amaravati.org

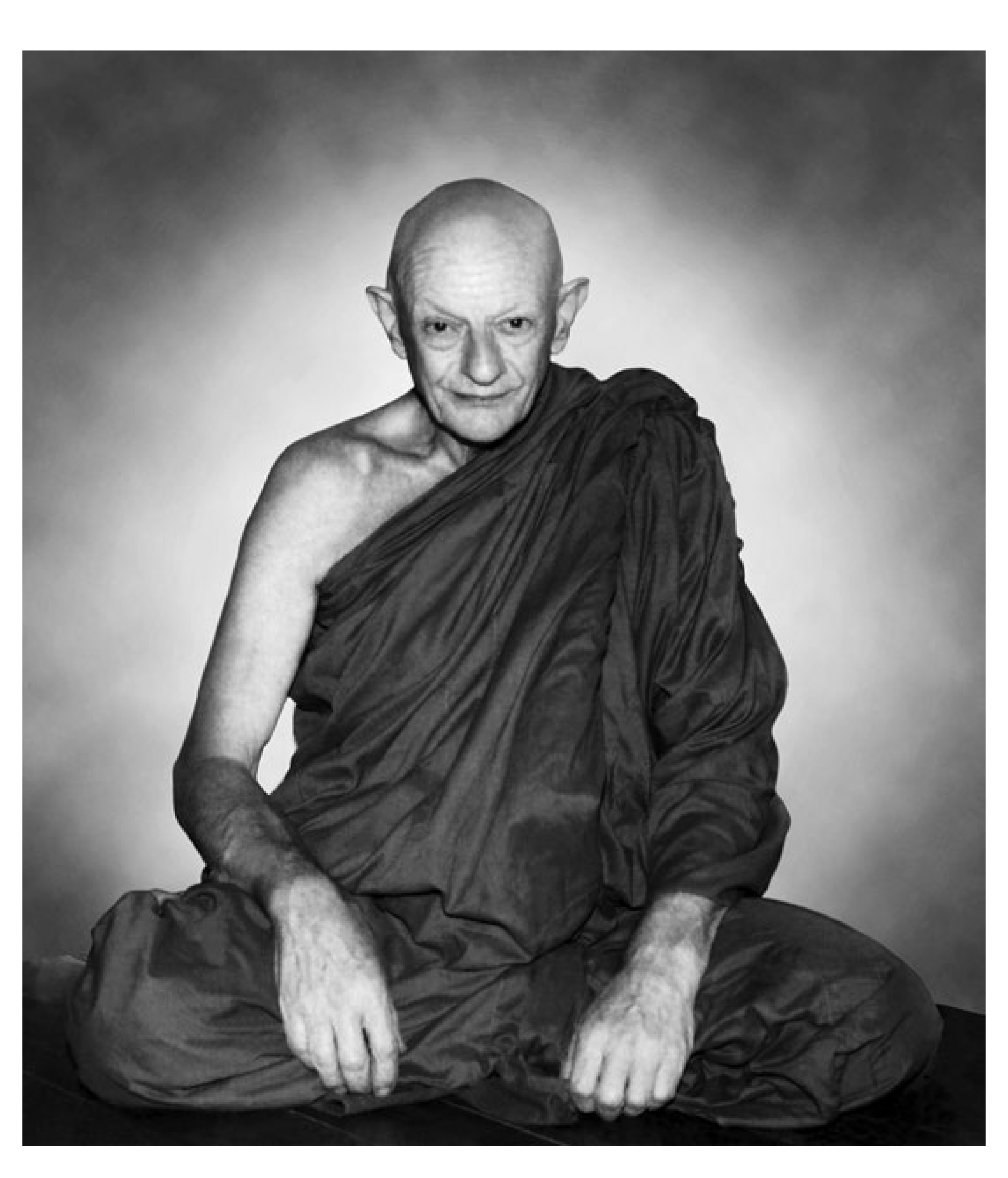
ISBN impreso: 978-1-78432-137-6
ISBN Ebook: 978-1-78432-138-3
Versión Digital 1.0

Traducción: Ricardo Szwarcer
Revisión: Jérôme Lamarlère (Asociación Española de Meditación Vipassana)

Fotografía original de cubierta (B y N): David Salim Halim
Diseño de cubierta e interior: Mae Chee Melita Halim
Maquetación: Spanda Editorial

Este libro ha sido maquetado e impreso en su primera edición
para su distribución gratuita gracias a la colaboración de la
Asociación Española de Meditación Vipassana www.meditacionvipassana.com

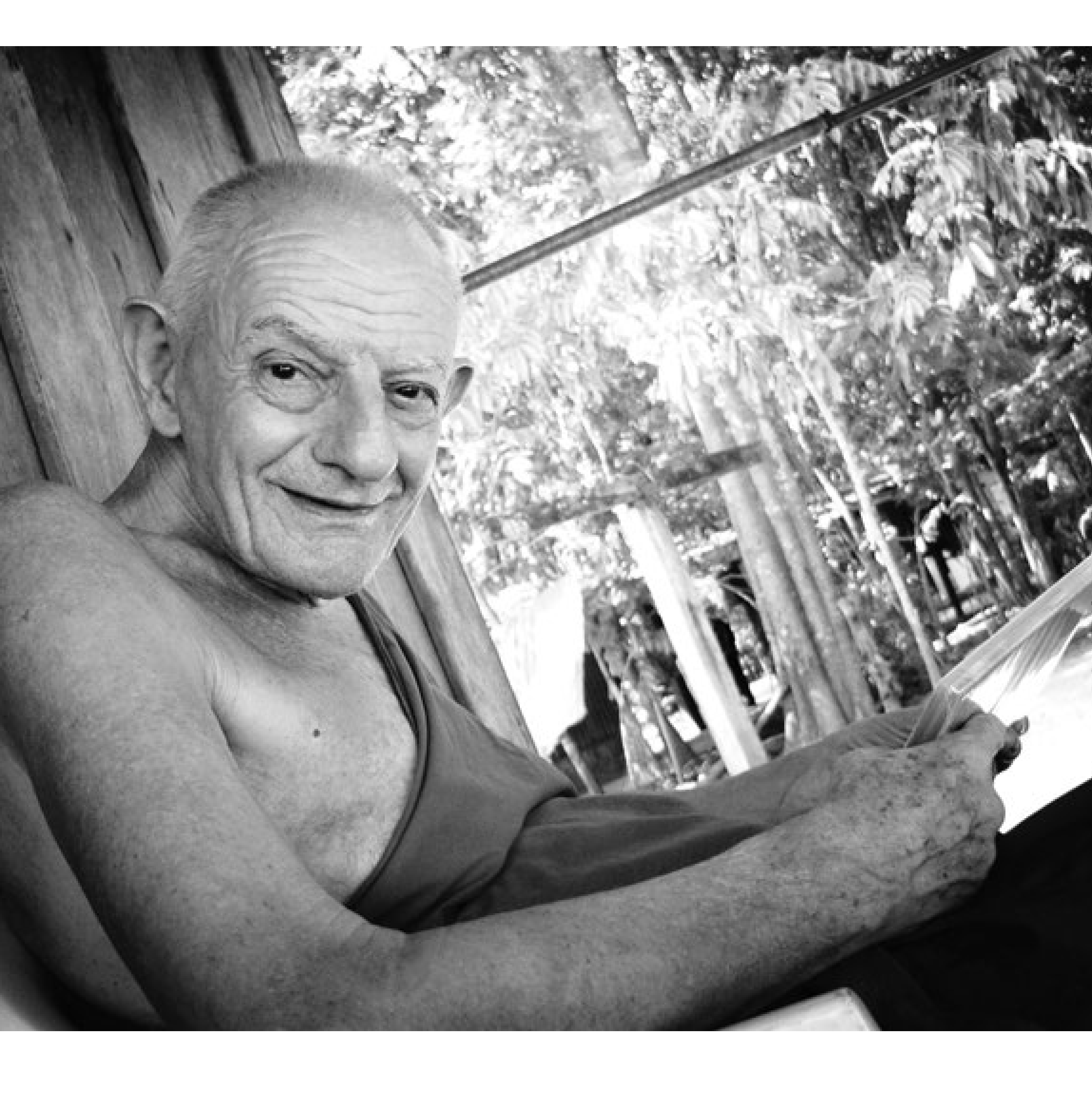
También disponible para descarga en www.amaravati.org; www.forestdhamma.org y en la página web de la AEMV: www.meditacionvipassana.com



Venerable Ajaan Paññāvaḍḍho
(1925 - 2004)







ÍNDICE

BUENO AL FINAL

Este libro ha sido maquetado e impreso
en su primera edición para su distribución gratuita
gracias a la colaboración de la
Asociación Española de Meditación Vipassana.

PREFACIO

Es importante que se escriba y publique la biografía del Venerable Paññāvaḍḍho, gracias a los esfuerzos de Tan Ajaan Dick que fue cercano a este monje muy venerable y solitario. Ajaan Paññāvaḍḍho pasó la mayor parte de su vida monástica en Wat Pa Baan Taad, un remoto Monasterio del Bosque de Udon Thani, en el Noreste de Tailandia. Se entrenó y practicó bajo la guía y sostén de uno de los monjes tailandeses más respetados, Tan Ajaan Mahā Boowa, más conocido hoy en día en Tailandia como "Luang Dtaa Mahā Boowa".

Llegué a Tailandia en el Año Nuevo de 1966, después de servir en el Cuerpo de Paz Americano en Sabah, Malasia, por dos años. En aquella época, muy pocos occidentales se ordenaban en Tailandia. Llegué con la intención deliberada de ordenarme y de recibir enseñanzas e instrucciones sobre meditación budista. Los primeros seis meses viví en Bangkok, investigando las posibilidades de ordenación e iniciando mis primeros esfuerzos en meditación en un templo budista. Fue entonces cuando conocí a Tan Ajaan Mahā Boowa en Wat Bovornnives donde me hablaron también de su discípulo, Ajaan Paññāvaḍḍho. Pero no tuve la oportunidad de conocerle hasta tres años después, cuando Luang Por Chah me llevó de gira para conocer a algunos de los respetados "Krooba Ajahns" (monjes de experiencia, en la tradición del bosque tailandesa) en el Noreste de Tailandia. Fuimos pues a Wat Pa Baan

Taad, para encontrar a Tan Ajaan Mahā Boowa. Durante ese tiempo, tuve la oportunidad de conocer a Ajaan Paññāvaḍḍho por primera vez.

En los años siguientes, fui varias veces a encontrarme nuevamente con él. En 1976 mis padres, que vivían en California, me pidieron que los visitara. Me enviaron un billete de avión en la Thai International Airline para volver a Tailandia via Londres, pues Thai International no tenía todavía vuelos desde los Estados Unidos. Pasé pues varios días de ese verano esperando tomar el vuelo de regreso a Bangkok. Ajaan Paññāvaḍḍho me había dado el número de teléfono de George Sharp quien ejercía como director de la English Sangha Trust (asociación benéfica de sostén de la comunidad monástica inglesa) en Londres.

Ajaan Paññāvaḍḍho estaba estrechamente ligado a esta institución. Antes de irse a Tailandia vivió en los locales de la E.S.T en Londres. Fue muy activo enseñando el Dhamma en Inglaterra. Esos fueron los primeros años en los que hubo un interés creciente acerca del budismo en el mundo occidental, y especialmente en Inglaterra. Ajaan Paññāvaḍḍho tenía muchos amigos y estudiantes de budismo que supusieron que un día volvería a Gran Bretaña para compartir con ellos los conocimientos adquiridos. Era muy respetado por mucha gente. Pero no tuvo la intención de retornar. Y yo, finalmente, fui a Inglaterra para establecer un Monasterio del Bosque para la enseñanza y entrenamiento de los monjes. Ajaan Paññāvaḍḍho me alentó a hacerlo. Pasó el resto de su vida en Wat Pa Baan Taad con su maestro Luang Dtaa Mahā Boowa. Fue muy conocido y respetado por mucha gente en Tailandia. Falleció en el año 2004.

De la generación de budistas de Inglaterra que lo recuerdan, muchos ya fallecieron o son muy viejos. Yo pasé 34 años en Inglaterra y establecí ahí varios monasterios –el principal, el Monasterio Budista de Amaravati, en Hertfordshire. Personalmente siento mucha gratitud hacia Ajaan Paññāvaḍḍho, que fue una fuente de inspiración y uno de los primeros maestros pioneros en Occidente. Hoy en día es más conocido en Tailandia que en el Reino Unido.

Siento que es importante reconocer a este refinado maestro y monje. Por ello, encargué un retrato suyo para colocarlo la sala *Uposatha* (ver glosario) de Amaravati. Este evento ocurre en paralelo a la escritura de su biografía por Ajaan Dick.

La tradición Theravāda es muy antigua. Y "tradición" quiere decir que reconocemos a los predecesores, desde que el Buda estableció la tradición 2559 años atrás en India, hasta el presente. Tan Ajaan Paññāvaḍḍho es considerado uno de nuestros predecesores en el linaje de Tan Ajaan Mun, Tan Ajaan Mahā Boowa y Tan Ajahn Chah. A este linaje nos referimos generalmente como "La Tradición Tailandesa del Bosque".

Quienes han tenido la maravillosa oportunidad de vivir, entrenar y practicar dentro de esta tradición se dan cuenta de que la sabiduría universal a la que el Buda apuntaba, mediante la enseñanza original de las Cuatro Nobles Verdades, ha sido ahora descubierta y apreciada por el mundo occidental. Tan Ajaan Paññāvaḍḍho es uno de los que descubrieron y comprendieron la profundidad y eficacia de este camino. Es un occidental contemporáneo que desarrolló de verdad la práctica de meditación gracias a esta antigua tradición. Mediante su ejemplo, podemos incrementar nuestra fe y determinación para seguir sus pasos.

Ajahn Sumedho
Mayo 2014

INTRODUCCIÓN

La vida y las enseñanzas del Venerable Ajaan Paññāvaḍḍho son la inspiración detrás de este libro. Su biografía relata una vida excepcional, que ofrece muchas lecciones. Pero esta biografía es más que el testimonio histórico de los hechos que comprenden una vida. De hecho, hay personas que dejan su huella en el mundo de una manera tan inaprensible que el relato biográfico no refleja su más profundo significado. Dado que la búsqueda de toda una vida de Ajaan Paññāvaḍḍho fue, en última instancia, una travesía de la mente, posee por ello una cualidad que trasciende cualquier explicación mundana respecto de sus idas y venidas. Por ello, este boceto biográfico no pretende tanto mostrar los hechos de una vida, como una verdad más esencial sobre la persona.

Por naturaleza las biografías son generalmente cronológicas, aunque es también posible rastrear ciertas dimensiones del carácter de una persona investigando su evolución a lo largo de su vida. Este relato de la vida de Ajaan Paññāvaḍḍho intenta entrelazar el hilo de los hechos con el de su carácter, de modo que las hebras narrativas se crucen por momentos con las temáticas, para retratar el rico tejido del Dhamma que fue su vida. A través de esta doble presentación, espero ofrecer una visión satisfactoria del alcance y la profundidad de la vida espiritual de Ajaan Paññāvaḍḍho, que sirva de guía en el sendero hacia Nibbāna.

Dada la naturaleza efímera de la memoria humana, una vida es siempre hasta cierto punto imaginada, sea que estemos contando la vida de otra persona o la nuestra. Esta narración de la vida de Ajaan Paññāvaḍḍho se despliega en esa área creativa entre los hechos y la ficción. Trata de presentar una representación precisa de su vida, poniendo especial prioridad en las lecciones que puedan aprenderse.

El propósito principal de este libro es proveer una introducción a las enseñanzas del Dhamma de Ajaan Paññāvaḍḍho, enseñanzas cuya amplitud y riqueza no admiten fácil comparación. Con ese propósito, presentaré la biografía de una enseñanza tanto como la historia de un individuo. Pondré el foco en el contexto histórico que dio forma a sus enseñanzas y en su carácter carismático que lo definió como un maestro. Para comprender la base a partir de la cual crecieron sus enseñanzas, debemos mirar dentro de la vida y la práctica de Ajaan Paññāvaḍḍho, hasta el momento en que llegó a ser un maestro maduro.

En sus años de formación, Ajaan Paññāvaḍḍho buscó constantemente refugio en su habilidad mental para pensar lógicamente y llegar a conclusiones razonadas. Encontró en la razón un puerto seguro para la mente, pero una base incierta para el corazón. Motivado para resolver esa tensión, investigó en profundidad la práctica budista usando métodos de causa y efecto, hasta descubrir los límites del razonamiento condicionado. Fue en esta área fronteriza entre lo condicionado y lo intuitivo que reconcilió los dos. Sus enseñanzas fueron a menudo un intento de llevar los métodos del razonamiento de causa y efecto hasta sus últimos límites, para luego ir completamente más allá de ellos.

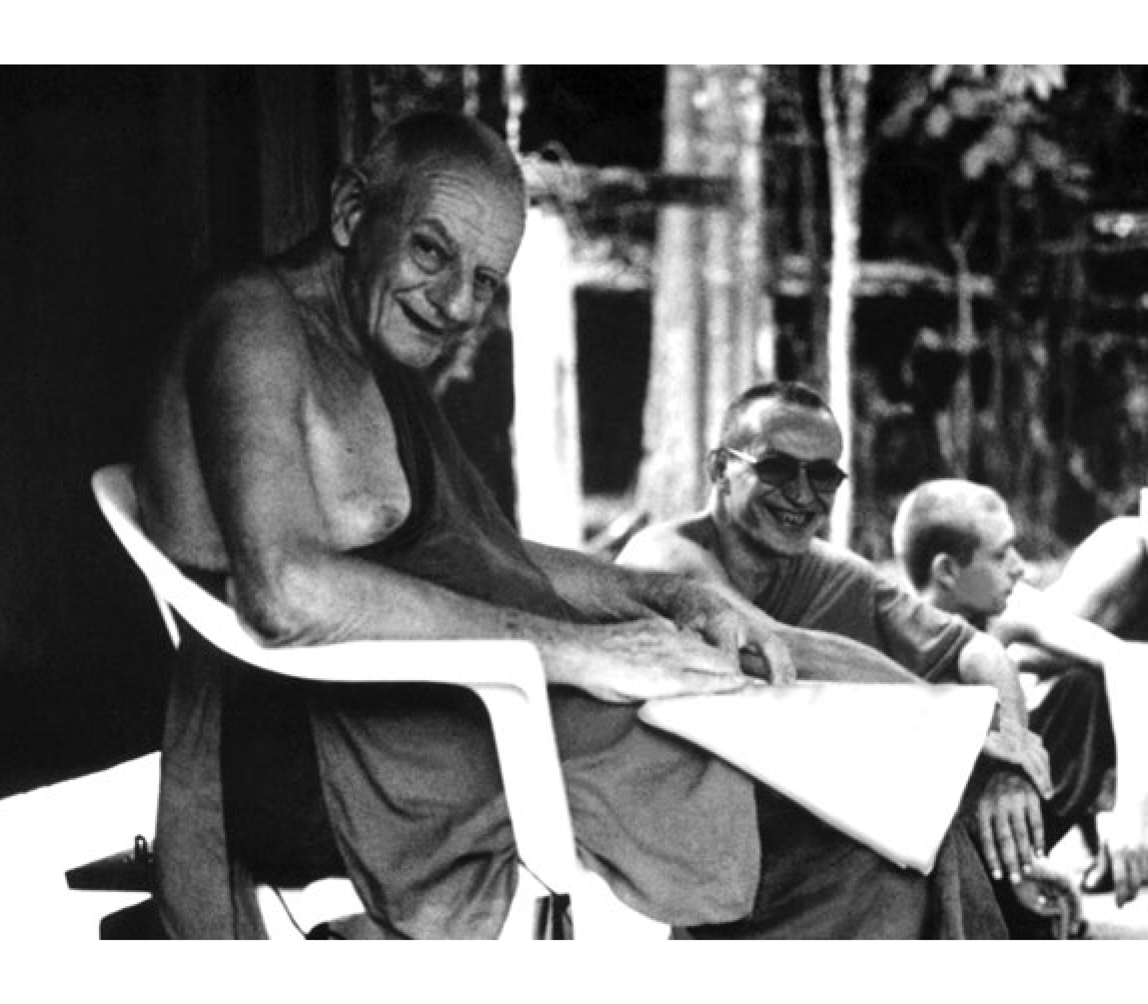
Los capítulos de este libro fueron compilados de una serie de charlas dadas por Ajaan Paññāvaḍḍho a sus discípulos: monjes, monjas y laicos. Dado que se elaboraron principalmente a partir de preguntas de los discípulos de Ajaan Paññāvaḍḍho, y sus respuestas a ellos, no son charlas sobre el Dhamma en un sentido formal. Son más bien las enseñanzas informales, que surgen de las preguntas de sus alumnos en un intento de clarificar sus dudas. A veces su respuesta era corta, directa

y espontánea. Otras veces parecía usar la pregunta como un trampolín para expandirse sobre ciertos aspectos cruciales de las enseñanzas del Buda. A través de estos intercambios, siempre conseguía llevar nuevamente a sus estudiantes a lo esencial del Dhamma.

Ajaan Paññāvaḍḍho era un maestro único del Dhamma, de una sabiduría poco común. Tenía la habilidad de conectar todos los diversos aspectos del Dhamma con un tema central, haciendo la complejidad de las enseñanzas budistas comprensible tanto a monjes como a laicos. Su vida y sus enseñanzas alcanzaron por lo tanto una dimensión patriarcal en los anales de la Sangha de Occidente.

Confiamos que, a través de la presentación de su vida y sus enseñanzas, la presencia de Ajaan Paññāvaḍḍho pueda ser invocada y recordada como una guía inspiradora y amistosa de un maestro de la senda budista.

Ajaan Dick Sīlaratano
Mayo 2014





BIOGRAFÍA

DE UNA

ENSEÑANZA

Es imposible equiparar la inteligencia mundana
con la sabiduría del Dhamma*.*
Si la gente inteligente se alejase de sus
preocupaciones mundanas y en su lugar pusiera su atención
en la práctica de la meditación budista,
podría beneficiar enormemente al mundo en que vivimos.

LA VIDA

En las tierras áridas de la meseta de Decán en India– varios días de viaje hacia el sur desde la llanura del Ganges, donde el Buda caminaba despertando a la humanidad– ricas vetas de oro recorren las profundidades de la tierra. Existen datos de la antigüedad sobre la minería del oro en estos pliegues de las laderas barridas por el viento. A lo largo de miles de años, los reinos florecieron y se extinguieron al ritmo de las fortunas de aquellos que buscaban este precioso metal. Medio milenio atrás, el último de estos reinos cayó en ruinas y desapareció. Su nombre era Kolar.

Con la caída del reino, Kolar se transformó en una meseta árida y espinosa, donde las ráfagas de viento soplaban sin control, y la tierra permaneció rocosa, árida e inhabitable. Entonces, en 1873, un soldado británico aventurero alquiló la tierra del Maharaja de Mysore y comenzó a cavar. La tierra rehusaba ceder fácilmente sus tesoros. Por muchos años cavó en vano, hasta que el famoso John Taylor & Co de Gran Bretaña fue llamado a supervisar el proyecto. La empresa finalmente descubrió oro en 1880, en un puesto de avanzada llamado Oorgaum.

Hacia 1883, cuatro pozos de minas operaban a tiempo completo, y el paisaje de Kolar cambió rápidamente. Los bungalós coloniales con sus jardines coloridos, las "club-houses", los hospitales, las escuelas y las largas filas de cabañas para los trabajadores, surgieron como hongos

sobre estas planicies. Los pozos de minas comenzaron a marcar el paisaje mientras más y más filones fueron descubiertos.

Fue ahí, cuarenta años más tarde, en los campos de oro del estado de Mysore en India que la vida de Peter John Morgan comenzó. Nació a las 7:45 am del 19 de octubre de 1925, en Oorgaum, Campos de Oro de Kolar, el sitio del primer pozo excavado por ingenieros británicos. El tiempo y el lugar de su nacimiento serían luego significativos en la trayectoria de su vida.

Su padre, John Morgan, era el hijo de un pastor anglicano que creció en Llanelli, Gales, y comenzó a trabajar en las minas locales hasta que estalló la Primera Guerra Mundial. Afortunadamente, John Morgan fue enviado a Mesopotamia y la zona del Canal de Suez, evitando el destino de muchos jóvenes oficiales que terminaron en las trincheras en Europa. En Mesopotamia, ayudó a construir el ferrocarril a lo largo del Canal de Suez y fue distinguido con la Medalla de la Cruz Militar por su servicio.

Cuando John Morgan regresó a Inglaterra después de la guerra, la industria local de la minería atravesaba tiempos difíciles. John decidió postularse para un trabajo en minería con la Compañía de John Taylor, que operaba las minas en los Campos de Oro de Kolar en India. Afortunadamente, debido a conexiones con la familia Taylor, consiguió inmediatamente y se aseguró un trabajo en los Campos de Oro de Kolar.

En 1924, John, acompañado por su esposa Violeta, viajaron en un buque a vapor de Inglaterra hasta India. Allí, John asumió la posición de asistente del gerente en las minas. En ese tiempo, India formaba parte todavía del Imperio Británico. La pareja tomó residencia en la comunidad minera de los Campos de Oro de Kolar, que era bien conocida por su ambiente colonial, con las hileras de bungalós majestuosos y bien equipados, que estaban rodeados de impecables céspedes, a la sombra de grandes árboles.

La electricidad era todavía una novedad en la India de esos días, pero los Campos de Oro de Kolar fueron uno de los primeros lugares

en el país en disfrutar de sus beneficios. La central hidroeléctrica del pantano, construida por los británicos para las minas, proveía también electricidad a los bungalós, y los empleados británicos disfrutaban de lujos tales como los ventiladores de techo y luces eléctricas. Poco después, un pueblo grande y floreciente surgió de pronto en lo que había sido un desolado descampado. Como contaba con la mayoría de los beneficios e instituciones de la vida europea, los Campos de Oro de Kolar fueron conocidos por los británicos como la "Pequeña Inglaterra".

Peter creció en el entorno multicultural de la comunidad minera –una mezcla de europeos, Anglo-hindúes y trabajadores locales que fueron llegando desde las regiones vecinas de Tamil y Telugu. Toda familia con medios disponía de numerosos empleados domésticos. Era un pueblo pequeño donde todos se conocían. Las diferentes clases se mezclaban libremente. Su madre, una mujer sencilla y de buen talante natural, se complacía en la amabilidad y la generosidad. Las niñeras, ayudantes de la casa, jardineros, barrenderos y otros eran tratados como parte de la familia.

Los primeros recuerdos de Peter eran los movimientos y los sonidos repetitivos de las operaciones mineras: la sirena cuyo sonido regulaba las vidas de los trabajadores; los montacargas gigantes con gruesos cables negros que llevaban los hombres a las profundidades de la tierra y levantaban jaulas llenas de mineral; el eco de las vagonetas llenas de mineral traqueteando a lo lago de los cavernosos pasajes subterráneos que se cruzaban entre los pozos mineros; el rumor de las rocas estallando en las profundidades que sacudía las ventanas y rajaban las paredes; los mineros emergiendo de los pozos al fin del día, oscuros y ennegrecidos con el polvo de hollín subterráneo, hablando en voz muy alta acerca de los eventos mundanos cotidianos.

A veces, Peter acompañaba a su padre al pozo de la mina y miraba mientras el motor eléctrico desenrollaba carretes gigantes del cable que bajaba el carro del ascensor al pozo de la mina. Miraba con asombro y alarma, mientras la cabeza de su padre desaparecía lentamente bajo la tierra.

Su mirada se quedaba fija en el cable desenroscándose mucho después de que su padre desapareciera, y esperaba hasta verlo de nuevo aparecer.

El padre de Peter tenía destreza para construir cosas con sus manos, y a menudo improvisaba juguetes para su hijo. Comenzó con simples juguetes como las peonzas, las cometas y ruedas, para acabar construyendo juguetes de mecánica compleja con partes móviles, tales como un carro de bomberos o un motor a vapor. Ocasionalmente, también le compraba a Peter juguetes mecánicos en hierro forjado. Y Peter estaba fascinado con cualquier juguete que se moviera.

Disfrutaba viendo a su padre hacer los juguetes y pronto aprendió cómo ensamblarlos. Su padre le explicaba lo que estaba haciendo en un lenguaje simple, y Peter comenzó a comprender los principios detrás de la movilidad. Poco después, fue capaz de reparar los juguetes rotos, pidiendo ayuda a su padre solo como último recurso.

De todos esos juguetes, un pequeño coche rojo de carreras traído por su Tía Nana de Inglaterra fue el que capturó completamente su imaginación. Era un juguete muy distinto de todos lo que había visto antes: era elegante, bien construido, y corría a toda velocidad sobre el suelo, aparentemente por sus propios medios. Una llave daba cuerda al mecanismo que impulsaba las ruedas delanteras. De ese modo, el coche corría por el suelo cuando su cuerda era enroscada al máximo.

Los juguetes mecánicos se hicieron populares en Inglaterra a mediados de los años 1920. Un juguete simple, como el que Peter tenía, ofrecía una guía en miniatura de ingeniería mecánica. Pero como el mecanismo en el pequeño coche de carrera estaba encapsulado debajo del capó, Peter no entendió al principio cómo funcionaba. Estaba demasiado capturado por su rápida aceleración y su trayectoria para prestar mucha atención a la mecánica. Hasta que un día al chocar de nuevo contra la pared, el delicado mecanismo se dañó, obligando a Peter a echar un vistazo debajo del capó.

La mirada de Peter seguía intensamente los gestos del padre desmontando el juguete, enrollando al resorte principal, y explicándole

pacientemente cómo funcionaba el mecanismo para crear movimiento. Peter aprendió como al enroscar la llave agregaba energía al sistema, apretando el resorte metálico, y almacenando la energía hasta que era liberada al mover la palanca que liberaba el movimiento de las ruedas. Aprendió que era difícil apretar un metal resistente en un espacio reducido como ese, y por eso era que el resorte almacenaba energía tan efectivamente. Cuanto más se comprimía el resorte, más energía se acumulaba. A Peter no le preocupaban las limitaciones de ese poder: si sacaba más de un minuto de entretenimiento, por 30 segundos de cuerda, estaba bien.

El disfrute de estos juguetes mecánicos, y su fascinación por saber cómo funcionaban, desarrolló una disposición natural por la lógica y el poder del pensamiento racional. Esta habilidad para pensar lógicamente y llegar a conclusiones razonadas se transformó en un refugio para el joven Peter mientras luchaba para superar las cambiantes circunstancias y promesas de la vida. Después de una existencia en cierto modo protegida y sin acontecimientos destacables en los Campos de Oro de Kolar, fue inesperadamente arrancado de la India británica y su enclave de "Pequeña Inglaterra", para ser depositado en el lado opuesto del mundo, en la propia Inglaterra.

En 1932, después de mucha deliberación, los padres de Peter decidieron trasladarlo a Inglaterra para que recibiera "apropiada y completa" educación. Con siete años de edad, Peter llenó una pequeña maleta con sus pertenencias personales y viajó en tren a Bombay, desde donde él y su familia embarcaron en un gran buque correo a vapor. El vapor navegó derecho a través del Mar de Arabia y entró al Mar Rojo por el Golfo de Adén.

Peter no había navegado antes en un buque a vapor, y el viaje se transformó en una indeleble parte de sus memorias de infancia. Estaba capturado por los movimientos del barco, la proa cortando a través

de las grandes olas y la popa produciendo la estela a raudales. Quería conocer sus secretos –y también mitigar el tedio de mirar a una interminable extensión del mar en cada dirección. Trataba de encontrar las respuestas, pero cuando tenía poco éxito, se dirigía a su padre buscando inspiración.

Con su acostumbrada calma y paciencia, su padre le explicó las bases de cómo funcionaba el motor a vapor. Usando al comienzo agua hirviendo, le mostró como el movimiento mecánico era producido por el vapor que se creaba. Le explicó el funcionamiento de los dos componentes básicos de un motor a vapor: la caldera para generar vapor, y el motor para mover el cigüeñal que impulsaba el buque. Aunque su padre podía desarrollar sus explicaciones sobre los cilindros y el curso del pistón, Peter se contentaba con un conocimiento rudimentario por el momento. Sin un modelo mecánico para ver, encontró imposible imaginar la totalidad del proceso. Pero no se desanimó. ¡Y pensó que tal vez un día podría armar por sí mismo un buque a vapor!

No mucho tiempo después, su fascinación por los movimientos del barco cedió su lugar a las maravillas de las vistas a su alrededor. En el Mar Rojo, flanqueado por las costas de África, por un lado, y las de Asia por el otro, el barco se dirigió al norte, revelando vistas del territorio que lo asombraron y deleitaron. Nunca olvidaría los vastos paisajes áridos que bordeaban el Mar Rojo; ni los fuertes vientos ni las cegadoras tormentas de polvo que muchas veces los forzaban a retirarse debajo de la cubierta durante el pasaje. Mientras avanzaban en el Canal de Suez, su padre le señaló con un asomo de orgullo el ferrocarril que había ayudado a construir durante la guerra.

Cuando la costa egipcia se retiró de la vista y el barco emergió del canal de Suez, entraron en las aguas azules y calmas del Mediterráneo. Peter se entusiasmó de manera infantil cuando vieron la isla de Malta pasar a su lado. Luego atravesaron el estrecho de Gibraltar, giraron al norte alrededor de la costa sud de Portugal, para terminar navegando en las aguas grises y crecidas del Atlántico. Tres semanas después de

partir de Bombay, el buque finalmente llegó a Inglaterra, y Peter y su familia atracaron en el puerto de Southampton.

La familia Morgan tuvo que encarar entonces un viaje por tierra. Su primer destino era la ciudad de Swansea, en el país de Gales, 240 kilómetros al noroeste. El abuelo paterno de Peter era un pastor anglicano, Decano de la Catedral de San David. Esta iglesia parroquial, ubicada en el valle alto de Swansea, sería su primera parada.

El Reverendo David Watcyn Morgan, Eclesiástico, Graduado en Artes y Decano de San David, había sido nombrado sacerdote perpetuo de la parroquia vecina de Llangyfelach cuando tenía 26 años. Llangyfelach era una parroquia grande y antigua que cubría varios pueblos vecinos en el valle de Swansea. El Reverendo Morgan tenía la visión de construir un nuevo lugar de culto para los pueblos del vecindario. En 1886, se juntaron fondos de magnates locales, se compró un sitio adecuado y luego de una década de construcción, la nueva "Capilla del Reposo" fue formalmente consagrada como San David por el obispo local. A los 72 años, habiendo cumplido con un largo y distinguido servicio, fue debidamente nombrado Decano de la catedral que había soñado en su juventud.

Peter y su familia se mudaron a la casa parroquial adyacente a la iglesia. La Catedral de San David era un edificio masivo en piedra, y Peter estaba asombrado por su tamaño y apariencia. Había sido construida en un estilo inglés temprano, con una torre de campanario. La Catedral contaba con una nave que podía acomodar a 600 feligreses, un exterior en piedra gris, un techo de pizarra verde y un porche amplio de piedra, que se abría a una entrada en arco a la capilla principal. Por dentro, un arco enorme de 8 metros de altura separaba la nave del presbiterio. El techo del presbiterio, en forma de barril, era soportado por vigas de pino rígido, con diseños tallados en la intersección de las vigas. El órgano bien temperado era el orgullo de la congregación. Las lecciones del domingo se llevaban a cabo en un cuarto espacioso, conocido como la cripta, en el suelo debajo de la nave. Al abuelo Morgan le

gustaba recordar a su congregación que la iglesia debía ser vista como una escuela. ¡No como un círculo de costura!

Para su desconcierto, Peter descubrió pronto que el abuelo Morgan era su abuelo solo de nombre. Supo que su padre nació como John Davies, no John Morgan; que era el hijo de John Davies y Elizabeth Morgan, la hermana del abuelo Morgan, y que había nacido en Australia. ¡No en el país de Gales! Elizabeth Morgan había emigrado a Australia al comienzo de 1890, se casó con John Davies y se estableció en el norte de Queensland, donde formaron una numerosa familia. Durante una larga visita a los Davies, el Reverendo Morgan y su mujer se mostraron preocupados por no haber podido tener hijos. Con gran magnanimidad, John Davies les ofreció dos de sus propios hijos, diciéndoles que él ya tenía muchos de todas maneras, y podía entregarles algunos. Así fue como el padre de Peter, John, que tenía entonces cuatro años, y su hermana, Meuna, de dos años, partieron para Inglaterra con el Reverendo y su esposa, y no vieron nunca más a sus verdaderos padres. En la parroquia de Gales, sus apellidos fueron cambiados por el de Morgan.

Poco después de llegar a casa del abuelo Morgan, Peter y su familia se ponían nuevamente en movimiento. El plan era dejar a Peter en casa de su madre, con sus abuelos maternos, que tomarían la responsabilidad de su educación. William John Rees, el abuelo materno de Peter, los llevó a la casa de la familia Rees en Bryn, una granja grande conocida como Gelly House, en la campiña de Carmarthenshire, al este de Llanelli. Aunque la familia Rees poseía tiempo atrás tres condados en Gales, la granja familiar todavía era grande y espaciosa, con espacios rocosos y bosques densos en áreas que dividían el paisaje.

Gelly House fue el nuevo hogar de Peter. Sus padres retornaron a la India, y él comenzó a ir a la escuela como alumno pupilo de 'Park House School' de Swansea, durante los días de la semana, retornando a Gelly House los fines de semana. Gelly era una casa bastante grande en el estilo de las casas Victorianas, hecha de ladrillos, con un techo de

pizarra, con un amplio porche y un jardín en el frente, y otro entre muros atrás. El tráfico de entrada y salida a la casa se hacía por una puerta lateral. La entrada del frente era usada solo para visitantes y en ocasiones especiales. A Peter le dieron habitación propia en el piso de arriba.

Peter encontró el cambio a la vez excitante y temible. Todo era nuevo y representaba un desafío, con muchos aspectos desconocidos. También se sintió apartado, estando tan lejos de su hogar y de algún modo confundido por la velocidad de los acontecimientos: tantas sensaciones nuevas en tan poco tiempo. La partida de sus padres lo dejó con una sensación pesada de abandono. Entendía las razones por las que lo dejaron en el país de Gales, pero las desventajas le parecieron inmensas y los aparentes beneficios vacíos. Su vida había sido puesta patas arriba. Su entorno ya no le resultaba familiar. Al tener poco donde agarrarse, Peter se refugió en la habilidad de su mente para pensar lógicamente y llegar a conclusiones razonadas. Al final, aceptó lo que le tocaba y aprendió a vivir con el dolor, y hacer lo mejor que podía de sus nuevas circunstancias.

El abuelo Rees se consideraba a sí mismo un maestro en las leyes de la razón y el discurso racional. Era muy inteligente y con talentos diversos; podía hacer cualquier cosa que su mente decidiera, y lo hacía bien. Era orgulloso de ello. Algo parecido a un prodigio, dejó la escuela en 1882, a la edad de 17 años, para dirigir las minas de carbón de su padre en Maesarddafen, ubicadas justo al norte de la granja y que eran parte de la propiedad de Gelly. Un ingeniero por temperamento y profesión, había diseñado y construido la granja Rees por sí mismo. También se ocupaba de la Fundición Glanmor, donde el arrabio era forjado en distintas herramientas, o pasado por el molino de rodillo para convertirlo en hierro forjado. Era también un excelente pintor y escritor, y un notable abogado que había representado con habilidad a sus clientes en los tribunales.

Debido a esta inclinación racional, el abuelo Rees lo escudriñaba casi todo, y le resultaba difícil mostrar mucha simpatía hacia actitudes poco

científicas. Él esperaba de su nieto la misma racionalidad. Observaba la educación y recreación de Peter a la fría luz de los objetivos a alcanzar. Consideraba al ocio un desperdicio, y esperaba buenos resultados del razonamiento aplicado de la mente.

Tras años dirigiendo sus compañías, el abuelo Rees había adoptado la mentalidad de un hombre de negocios. Siempre dio a Peter la impresión de ser un hombre muy ocupado e implicado en algo de gran importancia. Parecía actuar henchido de su propio valor, y solía pedir a los demás lo que él mismo no podía alcanzar.

Al principio, Peter se acomodaba difícilmente en su nueva vida, con la rutina del colegio durante la semana, en condición de alumno pulilo, y la granja los fines de semana. No estaba acostumbrado a la disciplina estricta, y la evitaba. Tras un período inicial de estrecha vigilancia, fue en gran parte dejado a su libre albedrío. Con más de sesenta años, sus abuelos no estaban acostumbrados a cuidar niños, ni a darles tiempo y afecto. Su abuelo estaba siempre ocupado y su abuela a menudo ausente, o preocupada con sus propios asuntos. Tampoco mostraban mucho sentido del humor.

El abuelo Rees demostró tener una paciencia limitada. Construyó un hermoso taller junto a la granja, que naturalmente capturó la imaginación de Peter. Estaba abarrotado de una variedad de instrumentos y herramientas. Aunque no era un chico travieso, no podía resistir ir a ver qué había ahí. Siempre encontraba una excusa para entrar y tocar las cosas. Cuando el abuelo Rees descubrió sus andanzas, le mostró su descontento con algo de ira, regañándole por desordenar el lugar, y lo echó de ahí.

Peter pensaba que su abuela era un tanto excéntrica. Raramente la veía, ya que aparecía a menudo solo a la hora del té. Estar enferma era como un "hobby" para ella. Estaba bien en Londres en convalecencia, en un hogar de reposo, o bien cuidada en la granja por sus sirvientes. Con modales tímidos y una voz amable, era una persona bondadosa, pero no sabía nada acerca de los niños.

Peter jugaba a menudo con los empleados domésticos, y los consideraba compañeros simpáticos y con los pies en la tierra. Se sentía más cómodo en la cocina que en el salón comedor, y a menudo llevaba sus juguetes allí para jugar cuando el tiempo no le permitía hacerlo en el jardín. Su abuela no objetaba: se había dado cuenta de que los chicos eran desordenados y ella prefería el desorden en la cocina que en cualquier otro lugar de la casa. Sus intentos afectivos eran torpes. Sintiéndose tímido, Peter a menudo recibía sus demostraciones con una cara solemne.

El abuelo Rees enviaba a Peter a la escuela todos los lunes por la mañana; era sin embargo escéptico en cuanto a la educación que Peter recibía. No confiaba en la enseñanza de memoria y creía firmemente en el "aprender haciendo". Quería ofrecer a Peter una educación técnica y mecánica en una edad temprana. Como parte de su estrategia –y como un modo de mantenerlo ocupado constructivamente – le compró un juego de Meccano.

El Meccano era la marca de un juego popular de modelos constructivos, diseñado sobre la base de principios de ingeniería mecánica. Más que un juguete, estaba diseñado para enseñar a los chicos cómo construir modelos mecánicos y animarlos por medio de palancas y engranajes. Con su Meccano, Peter pudo entonces diseñar y construir su propia maquinaria e inventos mecánicos. Venía con instrucciones para construir una variedad de modelos: un coche de carrera, un buque de carga, un ómnibus de dos pisos, un camión volquete y una motocicleta. Tenía los componentes y la tecnología: tiras de metal perforado, planchas y vigas, tuercas y tornillos pequeños, ruedas, poleas, palancas y ejes para darle movimiento a los modelos. Las únicas herramientas que necesitaba eran un pequeño destornillador y algunas pequeñas llaves. Y los únicos límites a los modelos que podría crear eran los impuestos por su imaginación e ingeniosidad.

Gran Bretaña entraba en la era de la aviación y la imaginación de Peter se disparó con la idea de volar. Se dedicó entonces a los modelos de aeroplanos. Sintió, con intuición infantil, que los buques a vapor

pronto serían desplazados por el viaje aéreo. Al principio, Peter desarmaba los modelos de aeroplanos y los ensamblaba nuevamente para ver cómo todas las partes encajaban entre sí. A fin de aprender lo básico en cuanto a los vuelos impulsados, comenzó a experimentar con modelos livianos ya construidos, que usaban una tira de goma enroscada como medio de propulsión. Finalmente, comenzó a construir sus propios modelos con equipos especiales, que incluían mecanismos de relojería que giraban la hélice en vuelo.

Meccano también producía una serie de conjuntos de piezas especiales que incluían componentes para la construcción de aviones, con partes intercambiables para hacer modelos realistas de varios tipos de aeroplanos. Estos conjuntos incluían un manual para la construcción del aeroplano, e instrucciones detalladas que incluían los principios mecánicos requeridos para mantener un aparato en vuelo. Trabajando con ellos, Peter pudo adaptar a cada modelo de fuselaje un motor con mecanismo de relojería, que hacía girar la hélice y manejaba las ruedas de aterrizaje al mismo tiempo. Su colección de modelos de aeroplanos creció consistentemente, muchos de ellos siendo bastante sofisticados. Con una práctica cada vez más afinada, consiguió vuelos suaves y poderosos de larga distancia.

En 1938, a la edad de doce años, Peter descubrió la radio. Animado por su abuelo, compró un viejo aparato de radio a galena, que desarmó rápidamente para investigar los principios de su funcionamiento. En este proceso de aprendizaje, descubrió los fundamentos de los circuitos eléctricos. Una vez entendidos los principios y las partes, estaba listo para hacer su primera radio.

Comenzó armando un simple receptor de radio a galena con piezas baratas que encontraba aquí y allá: un cable, una soldadora, una placa de prueba…para su modelo. Era ingenioso: ató una cantidad de cristal a la placa de prueba para el circuito, afilando el extremo de un

cable de cobre delgado y apretando este “bigote de gato” dentro del cristal. Juntas, estas partes formaban el elemento detector, que detectaba la onda sonora de radio. Aprendió a hacer agujeros, montar los componentes, pasar los cables, ensamblar las partes, y enroscar la cantidad justa de cable para formar la bobina que capturaría la frecuencia de radio correcta. Entonces, experimentó y sintonizó finamente hasta dar con el volumen y la calidad de sonido que quería.

Las radios y otros simples elementos electrónicos se transformaron en una pasión que consumía la mayoría de su tiempo libre. Se lanzó a la radio-tecnología con la misma entrega que mostró anteriormente para los modelos de aeroplanos y los conjuntos de partes de Meccano. Era un joven tranquilo y reservado. Sus fines de semana en Gelly House pasaron en una soledad auto-impuesta. Pero era una soledad que rezumaba creatividad: haciendo motores de Meccano, modelos de aeroplanos, radios, y cualquier otra cosa que inspirara su imaginación. Sus manos adolescentes estaban constantemente modelando materiales para realizar objetos y funciones específicas.

Mientras los días pasaban en relativa armonía en Gelly House, tormentosas nubes se estaban formando en el horizonte de su vida enclaustrada. Peter se encontraría pronto en el vórtice de acontecimientos que cambiarían drásticamente su existencia protegida y lo llevarían a mudarse a menudo durante los años siguientes.

Comenzó cuando su madre vino de visita desde India, en 1938. Con ella estaban su hermana Patricia y su hermano David, que iban a quedarse en la casa del abuelo, como le sucedió a él cinco años antes. Antes de navegar de regreso a la India y desaparecer nuevamente de su vida, su madre lo matriculó en Tonbridge, un internado en Kent, en la costa este de Inglaterra, a 160 km de Gelly House. Era uno de los mejores internados masculinos del país. Ofrecía el tipo de currículo académico que su madre, Violeta Morgan, creía que su hijo merecía. Peter entró en Tonbridge School como interno en el otoño de 1938. Pero su educación pronto sufriría una ruptura.

Eran los comienzos de 1939 y la guerra con Alemania parecía inminente. El país estaba en alerta con la amenaza de ataques aéreos en las ciudades británicas, especialmente aquellas del sur, y se esperaban invasiones terrestres a lo largo de la costa sur. En el pueblo de Tonbridge, trampas para tanques y rollos de alambre de púa aparecieron pronto en las calles. Los estudiantes de Tonbridge usaban máscaras de gas como una precaución durante todos los períodos escolares. Mientras la situación se deterioraba, las sirenas de alerta aérea comenzaron a sonar casi todas las noches, urgiendo a los pupilos a apurarse a llegar a los refugios subterráneos, en donde pasaban la noche hasta que la señal de "todo despejado" sonara al amanecer. Y en poco tiempo, la atmósfera de Tonbridge dejó de ser favorable al estudio académico.

Mientras tanto, los padres de Peter en India se inquietaban cada vez más con las noticias que llegaban de casa. El sur de Inglaterra era ya demasiado peligroso. Peter fue transferido a Wood Norton Hall, una escuela de internado en el noroeste de Londres, esperando que estuviera ahí fuera de peligro. Se trataba de una escuela preparatoria algo venida a menos, ubicada en la ondulada campiña de Worcestershire e instalada en una finca señorial más bien pretenciosa, que había pertenecido al Duque de Orleans francés. El edificio principal estaba pesadamente decorado con el emblema real de Francia, la flor de lis, destacándose sobre todo en los paneles de oscuro roble.

Pero Peter apenas tuvo la posibilidad de aclimatarse que ya tuvo que mudarse de nuevo. Cuando Francia cayó el 16 de Julio de 1940, sus padres lo sacaron de Wood Norton Hall para llevarlo de nuevo a Gales, a fin de que estuviera cerca de sus abuelos. Lo inscribieron en St Michal's School, cerca de la casa de su abuelo. Era considerada como una de las mejores escuelas preparatorias e independientes, pero no ofrecía la calidad de educación que los padres de Peter querían para él.

En 1941 la madre de Peter regresó una vez más de la India para poner en orden la vida de su hijo. Desafiando a los submarinos alemanes, llegó a las costas de Inglaterra en diciembre, e inscribió rápidamente

a Peter como interno en Cheltenham College, situado en el entorno relativamente seguro de los Midlands ingleses. Construido en el siglo quince, Cheltenham College era una escuela preparatoria líder e independiente, conocida por sus tradiciones clásicas, militares y deportivas.

Varios meses después de llegar a Cheltenham, Peter enfermó. Tuvo fiebre y sudores nocturnos; más tarde, dolor en la pierna y pérdida de apetito. Un examen médico reveló que tenía tuberculosis bovina, una enfermedad que probablemente contrajo al beber leche cruda de vacas infectadas. Un pequeño grupo de bacilos tuberculosos estaba ya en los huesos y articulaciones de su pie derecho, lo cual añadido a una bajada de defensas, dejó a los gérmenes libres de multiplicarse y desparramarse.

La tuberculosis de los huesos y articulaciones era común en los años 30 y comienzos de los 40, antes de la pasteurización de la leche y la eliminación virtual de la tuberculosis de las vacas. La forma más común de infección era tomar leche no pasteurizada o comer productos lácteos a base de leche cruda. Dada la lentitud de su crecimiento, la tuberculosis bovina fue una enfermedad crónica que solía tardar muchos meses en desarrollarse.

Luego de infectar el tobillo de Peter, la enfermedad se expandió, inflamando los tejidos de las articulaciones. Al acumularse el líquido en esa zona, el deterioro de los huesos aumentaba. Peter sufrió dolor, hinchazón y rigidez, que lo forzaron a caminar con una renguera. Al empeorar la enfermedad, aparecieron los abscesos en el tejido infectado.

En 1941 no había cura para la tuberculosis. En su lugar, se prescribía un régimen de descanso y buena nutrición para ofrecer al sistema inmunitario del paciente la mejor oportunidad de recuperación y contener la enfermedad. Se recomendaba ir a sanatorios como tratamiento, sobre todo en las etapas tempranas de la enfermedad. Se prescribía descanso continuo y una dieta equilibrada, absteniéndose de excesos de cualquier tipo. De esta manera, los pacientes eran expuestos a grandes cantidades de aire fresco y buena comida.

Peter fue admitido en un sanatorio del campo. Como parte del tratamiento, su cama de hospital fue ubicada en una galería al aire libre donde vivió durante meses en todo tipo de tiempo, ¡incluidas tormentas de nieve! Cuando sus condiciones no mostraron signos de progreso después de varios meses de terapia, los doctores decidieron operarlo.

El cirujano encontró que el hueso del tobillo derecho de Peter tenía una infección tuberculosa crónica. A fin de preservar el pie de futuro daño, le cortó la parte dañada del hueso del tobillo, limpió los tejidos, y fusionó el hueso del tobillo con los huesos adyacentes. Por el resto de su vida Peter tendría que vivir con un tobillo que estaba fijado en su lugar, sin ninguna movilidad normal. Aunque eventualmente pudo volver a caminar, siempre lo hizo con una pequeña renguera, y nunca volvió a tener un uso completo de su pierna derecha. Más tarde diría que, aunque su discapacidad tenía desventajas evidentes, al fin y al cabo, lo salvó del desafortunado destino de servir en el ejército durante la guerra. Dada su pasión por los aviones, hubiera probablemente sido enrolado como piloto de bombardero, y hubiera incurrido en graves consecuencias kármicas por sus acciones.

Su pie derecho fue enyesado durante 9 meses para prevenir cualquier tipo de movimiento de la articulación del tobillo mientras los huesos fusionados se curaban. Iba y venía usando muletas de madera debajo del brazo. Era difícil al comienzo porque requería una fuerza considerable de la parte superior del cuerpo para manejar las muletas. Con una práctica constante y una determinación sin mengua, sus hombros y manos desarrollaron un tamaño y una fuerza que conformarían un rasgo prominente de su apariencia física por el resto de su vida.

Peter pasó el siguiente verano en la casa de su abuelo en Gales. Siempre convencida de que el aire fresco era la mejor cura para la tuberculosis, su madre arregló una “casa de verano” en el jardín en la que pasó todo el verano cuidado por ella hasta que recuperó la salud. A menudo se le veía sentado en una silla en la galería con su madre al lado. Para mejorar la terapia del aire fresco, su silla estaba montada sobre

un mecanismo giratorio de modo que pudiera maniobrar para poder estar de frente al sol. Se mantenía ocupado construyendo receptores de radio cada vez más sofisticados.

Al final del verano, el yeso fue cortado y la operación declarada como un éxito. Podría caminar nuevamente, pero la artritis tuberculosa merodeaba. El pie continuaba hinchado y delicado cuando retornó en el otoño a Cheltenham, a continuar sus estudios. Su madre contrató una asistente enfermera y se mudó al colegio para estar con él. Ahí ayudaba a la esposa de un profesor y cuidaba a su hijo al mismo tiempo.

Peter reanudó sus estudios aceptando de buena manera y sin pizca de autocompasión o amargura su pie hinchado. Parecía que el problema en su pie no le había realmente cambiado la vida de una manera significativa. Nunca se sintió desanimado por eso; ni lo culpaba de haberle arruinado la vida. Por naturaleza, no era muy extrovertido o sociable de todos modos; de manera que continuó teniendo ese carácter taciturno y reservado. Tampoco tuvo nunca mucho tiempo o inclinación por los deportes y los juegos competitivos. No le gustaba el cricket y no tenía interés por jugar al rugby –algo que entristeció a su padre, que amaba los deportes y había sido un muy buen jugador de rugby en su juventud–.

En su tiempo libre, Peter continuó experimentando con la radio, desarmando equipos, modificando sus componentes y armándolos nuevamente. Su habitación en Cheltenham estaba cubierta con repuestos de radio. La tecnología de la radio evolucionó con la invención de los tubos de vacío, haciendo posible no solo recibir señales débiles sino también amplificarlas. Peter encontró fácil y natural aplicar su conocimiento del montaje de equipos de cristal a los de tubos de vacío. Una vez juntados todos los componentes, se puso a trabajar y armó un radio receptor nuevo y más potente. Como siempre, experimentó con el diseño hasta que fue capaz de mejorar la calidad y funcionalidad del equipo. Probó diferentes diseños de altavoces hasta alcanzar las mejores características posibles de sonido, lo cual mejoró la calidad de su experiencia auditiva.

Durante la guerra, la escasez de comida y ropa, y la falta de otras necesidades básicas se pusieron de manifiesto. Se impuso un racionamiento estricto y permaneció efectivo durante los tres años en que Peter estuvo en Cheltenham. Las frutas, los vegetales, la mantequilla, la harina, la leche, el azúcar, la carne y el pescado eran poco aprovisionados y la cantidad permitida a cada niño era vigilada con cuidado. De hecho, una escasez de leche fresca pudo haber resultado, inadvertidamente, en que Peter tomara la leche infectada que causó su episodio de tuberculosis.

A raíz de sus problemas de salud, las autoridades del colegio sintieron que era importante que la cena de Peter incluyera suficiente fruta y vegetales, y una ración completa de carne. Estando situados en el campo, Cheltenham se había arreglado para suplementar la dieta de sus alumnos con piezas de caza frescas, capturadas en los campos aledaños. El colegio aró los campos de deportes para cultivar vegetales. No obstante, para Peter la comida era bastante aburrida, ya que frecuentemente aparecían en el menú los cocidos de conejo, tripa y cebollas.

A causa de la escasez de textiles, Peter tuvo que adaptarse al uso de ropas que eran todavía útiles, mientras que su madre remendaba los cortes y roturas en otros. En las clases, la escasez de equipos básicos significaba que los estudiantes no podían realizar experimentos por su cuenta; más bien, el instructor tenía que realizar los experimentos para toda la clase. Sin embargo, la dura realidad tuvo su lado positivo también: produjo en Peter un aprecio por el ingenio, la moderación y la habilidad, cualidades que permanecerían con él para el resto de su vida.

En contraste con su interés en los métodos analíticos y el pensamiento cuidadoso de las ciencias prácticas, Peter mostró poco entusiasmo por la religión organizada, pese a que su abuelo paterno era un ministro anglicano y que el curriculum del colegio de Cheltenham tenía una orientación también anglicana. Confiando en su intelecto, Peter sobresalió en sus estudios, y se graduó en el Cheltenham College en tiempo.

Luego de su graduación, Peter se mudó a Londres. En abril de 1944, entró al Colegio de Ingeniería Eléctrica de Faraday House, ubicada en Southampton Row, para obtener una calificación en ingeniería eléctrica. Faraday House era un colegio especializado que proveía un nivel de educación universitaria en ingeniería eléctrica. Era reconocido por la profesión como un colegio pionero en el uso de cursos "sandwich", combinando estudios teóricos con experiencia práctica en el terreno.

Peter vivía en Hampstead con su hermana Patricia, que estudiaba arquitectura. Llegaron a Londres en medio de los bombardeos nocturnos alemanes, que pronto fueron reemplazados por los ataques con bombas volantes V–1 a lo largo de la ciudad. Aunque el barrio viejo de Hampstead no fue muy afectado como otras partes de Londres, en el vecindario de Peter se oían poderosas explosiones. Siempre curioso, caminaba al sitio afectado cuando había luz natural para inspeccionar los cráteres.

El tiempo de estudio en Faraday House fue donde el hombre joven maduró. Estaba fundamentalmente motivado por aprender, adquirir conocimientos; tomaba él mismo la iniciativa sin necesidad de ningún estímulo exterior. Ni tampoco necesitó de una disciplina estricta para mantener su concentración. Era algo instintivo, que surgía naturalmente de su persona. Durante las clases, era frecuente que hiciera preguntas incisivas a sus profesores; y aun cuando hubiese anticipado las respuestas, escuchaba de todos modos atentamente la lógica de sus respuestas.

La sed de conocimientos de Peter no se reducía a la ingeniería eléctrica. Las matemáticas, la física y la química formaban parte del currículum de Faraday House, y se distinguía en ellas. La metalurgia y la hidráulica atrajeron su atención porque pudo ver una necesidad en la visión general que tenía de sus estudios. Surgiendo de la madurez intelectual que esos estudios le proveyeron, pronto su interés se ramificó hacia otras áreas teóricas indirectamente relacionadas con la ingeniería eléctrica. Su meta global fue cada vez más una comprensión abarcadora que no fuese solo la ingesta de los conceptos e ideas de otra

gente, sino un más profundo y personal entendimiento de los principios fundamentales de las ciencias.

Peter reunió las condiciones necesarias para la parte institucional de sus estudios en Faraday House en 1946, el año después de que la guerra hubiera terminado. Se graduó con notas altas en temas como las matemáticas, la física, la química y la teoría y diseño de maquinaria eléctrica. Ahora necesitaba experiencia práctica para completar su graduación. Para obtener esto, Peter viajó a la India a fin de llevar a cabo su trabajo de campo.

Los doctores aceptaron la idea, razonando que la buena comida y el clima templado de la India lo ayudarían con su condición médica. El racionamiento en Inglaterra, inmediatamente después de la guerra, fue aun más limitante que durante la guerra. Incluso el pan y las papas fueron racionados. Peter se embarcó para ir a la India en junio de 1946, y al llegar tomó un puesto de trabajo en el departamento de electricidad de la mina de su padre. El viaje duró 16 días, desde Inglaterra a Bombay –algo relativamente rápido en esos días.

Peter llegó a la India en un momento de agitación creciente. El movimiento de independencia había llegado a su apogeo; Mahatma Gandhi lideraba la campaña de desobediencia civil, y el país estaba atormentado por la violencia que ocurría regularmente. Por contraste, la comunidad minera de los Campos de Oro de Kolar funcionaba normalmente, aislada de la inquietud social e impermeable a las influencias externas. El pequeño pueblo permanecía virtualmente no afectado por la lucha por la independencia que consumía al resto de la India. Cuando la nación celebró la independencia el 15 de agosto de 1947, el estado de ánimo en los Campos de Oro de Kolar era bastante apagado.

El paisaje local había cambiado en los 14 años desde que Peter había partido para Inglaterra. Una comunidad británica se extendió en el lugar de los Campos de Oro de Kolar, ofreciendo bungalós aun más elegantes con grandes jardines y céspedes. Surgieron muchos clubes, con canchas de tenis y bádminton, campos de golf, locales para danza

y natación. “La pequeña Inglaterra” llegó así a parecerse a una típica comuna inglesa. Cada mina tenía sus propios bungalós y casas para el personal, con habitaciones separadas para los trabajadores. Y cada casa disponía de electricidad gratuita y agua potable. Un extenso mercado floreció en las cercanías, donde los mineros podían comprar todo lo que necesitaban.

La responsabilidad de Peter era supervisar la operación de todos los generadores eléctricos y otros equipamientos necesarios para operar la mina. Se trataba de una de las más profundas minas subterráneas en el mundo, alcanzando una profundidad cercana a los 2.700 m. La mera profundidad ponía una gran carga en los motores eléctricos que operaban los cables, y que bajaban y subían las jaulas gigantes a los túneles subterráneos de la mina. La vida de los mineros dependía de esas máquinas, así como también la extracción del mineral de oro. Como Peter tenía una muy buena comprensión de la teoría y diseño de la maquinaria eléctrica, era capaz de reparar, y en algunos casos reconstruir, los componentes obsoletos de la maquinaria vital de la mina.

Peter ocupaba un cuarto amplio en el bungaló colonial de su padre, que incluía una ancha galería. El equipo de radio invariablemente tomaba mucho de su espacio vital. Varios equipos viajaron con él desde Inglaterra, y el jugueteo con ellos ocupaba mucho de su tiempo libre. Con algunas pruebas y sintonía fina podía captar las emisiones de la BBC y de la All India, que emitía en inglés.

No obstante, las noticias que su equipo de radio le permitía recibir a menudo lo perturbaban. Informes de marchas, altercados y discursos sobre la libertad llegaban diariamente. Las noticias sobre la campaña no–violenta de Mahatma Gandhi eran sumergidas por el clamor de los disturbios en Calcuta y en otros lugares. Podía sentir la tensión, la ira y el miedo creciendo entre las comunidades hindú y la musulmana, y la violencia continua lo desanimaba. En ese entonces, tres meses antes de su retorno a Inglaterra, recibió la más triste noticia de todas: el asesinato de Gandhi.

La constante intrusión de un mundo violento en su conciencia apagó la pasión de Peter por la radio como un heraldo de buenas ondas y una fuente de inspiración, hasta que gradualmente su entusiasmo murió completamente, y nunca volvió a encenderse.

En mayo de 1948, habiendo terminado su período de dos años en la India, Peter retornó a Londres para recibir su diploma de Faraday House. A fin de tener un empleo, se mudó a Stafford en los West Midlands. Muy pronto encontró trabajo como ingeniero, en el cual utilizó su experiencia de los Campos de Oro de Kolar para diseñar cables para minas para una compañía de ingeniería.

Varios meses después, su padre retornó a Inglaterra con una licencia de su trabajo en India. Estando de vacaciones en ese entonces, Peter hizo un viaje con sus padres en automóvil hacia Suiza, donde su hermana menor estaba yendo a la escuela, en Les Avants. A la llegada a Suiza, su padre tuvo un infarto masivo del corazón. Peter y su padre estuvieron jugueteando con el automóvil, compartiendo un pasatiempo que ambos disfrutaban en el pasado. Peter tuvo apenas tiempo para llamar a su madre. Su padre murió en brazos de su madre, con Peter al lado.

Mientras miraba sus brazos acunando el cuerpo sin vida de su padre –un cuerpo que había sido tan fuerte y vital– sintió un temblor frío que pasó a través de su corazón, penetrándolo como un helado recordatorio de su propia mortalidad. Era consciente, como todos los demás, que todos tienen que morir. Al mismo tiempo, la manifestación repentina de la muerte, y la comprensión de que le aguardaba el mismo destino, lo afectaron profundamente.

Pensando en la muerte de su padre, y luego acerca de la propia, comenzó a sentir un profundo sentido de aceptación emergiendo a través de la tristeza. No tenía creencias religiosas firmes en ese entonces, pero arrodillándose frente al cuerpo sin vida de su padre experimentó una

revelación profunda sobre el hecho de que cualquiera puede morir en cualquier momento. Sintió la transitoriedad de la vida amenazando en su corazón, y vio que cuando la muerte llega, no había nada que hacer sino aceptarla. Una semilla de comprensión –que debía dedicar su vida a la práctica espiritual– comenzó a tomar raíces en su corazón.

Luego de la muerte de su padre, Peter comenzó a escuchar los sonidos débiles de sus propios pasos en la senda espiritual. Si hubiese conocido entonces lo que fue la vida del Buda, hubiera sabido que una percepción similar sobre la universalidad de la muerte fue lo que causó que el Buda abandonara su hogar y caminara en el sendero en búsqueda de un conocimiento que pudiera liberarlo del dolor, del ciclo repetido del nacimiento y la muerte.

Al comienzo, Peter partió en ese camino sin conciencia de que se estaba embarcando en una búsqueda; ni tampoco teniendo una idea de aquello que podría estar buscando. Solo sabía que había un vacío en el fondo de su corazón que necesitaba ser llenado. Tal vez la búsqueda comenzó solo como una inquietud. Sintió que el camino que lleva a la raíz de la causa de esa profunda inquietud era también el camino que lo llevaría a liberarse del dolor y la pena. El camino, no obstante, estaría invadido con espinas de deseo, ira y miedo, y malezas de ideas y prejuicios.

La muerte de su padre había hecho trizas su despreocupación. Inicialmente encendió en él un interés en la religión organizada que no había tenido anteriormente. Su familia pertenecía a la iglesia anglicana, pero nunca habían participado activamente. Había un dicho en Inglaterra que decía que uno va a la iglesia tres veces en su vida: cuando es bautizado, cuando se casa y cuando muere. No obstante haber sido educado en la iglesia, no podía ver mucho contenido en la religión anglicana. Sentía que los anglicanos eran gente con una moral, pero la moral en sí misma no es suficiente. Sentía que era necesario ir mucho más a fondo que simplemente aceptar las reglas y creencias de la doctrina. La iglesia anglicana que Peter conocía le daba a él poca razón para estar interesado en la religión mientras crecía.

Peter empezó a buscar una experiencia religiosa que fuese más adecuada a su carácter. Cuando el evangelista americano Billy Graham hizo una gira por Inglaterra, dando sermones y salvando almas, Peter escuchó uno de sus sermones por curiosidad. Salió del encuentro multitudinario en Londres sintiéndose decepcionado y con un sentido de promesas incumplidas. Cuando retornó a su trabajo en Stafford, comenzó a tomar los sacramentos de un cura católico, y a investigar los principios de la doctrina católica.

Consideró también convertirse al catolicismo. Pero quedó perplejo con un problema que resistía resolverse: el problema de causa y efecto. Por razones que no podía explicar por entonces, siempre se encontraba trabado en ese tema. Emocionalmente, el catolicismo le dio una impresión positiva; pero intelectualmente, encontró que a las explicaciones les faltaba claridad.

Cuando leía historias de los santos, Peter aprendió que uno de los grandes obstáculos que encontraron fue la duda. La duda surgía de experiencias meditativas que no podían ser reconciliadas con la doctrina sostenida por la Biblia y otros textos cristianos. Estos santos tenían un claro sentido de su propia y personal experiencia religiosa, pero esas experiencias simplemente no encajaban con las creencias de la Iglesia. Esa inconsistencia no necesariamente invalidaba las creencias cristianas, pero exponían una contradicción dentro de la doctrina cristiana. Al final, Peter se sintió insatisfecho con el pensamiento tradicional cristiano.

Tras estas experiencias con el catolicismo, Peter decidió pensar las cosas en y por él mismo. Determinado a no dejarse influir por nociones preconcebidas, dejó de lado las leyes establecidas acerca de lo bueno y lo malo en su historial cristiano con la intención de descubrir por sí mismo los preceptos de la vida. ¿Eran esos preceptos absolutamente necesarios? Esa era una de las cosas que quería averiguar. Claramente, mucho de la verdad convencional parecía validada solamente porque nos fue legada como el evangelio.

Como parte de su rutina diaria, Peter iba a trabajar cada día en bicicleta, por las calles de Stafford. En el viaje de regreso al fin del día, caminaba llevando la bicicleta. Esta caminata era su tiempo para la reflexión interior. Una de las cuestiones que contemplaba era la causalidad y la acción: "Aquí estoy y aquí está el mundo a mi alrededor en un particular estado de ser. Mirando hacia atrás, muchos factores deben haberse juntado para crear el estado de cosas presente; de otro modo, este estado podría no existir". Le parecía a él que todo en el mundo operaba de una cierta manera en un cierto momento a causa de una cadena previa de acontecimientos y estados que guiaron hasta ese momento. Y se preguntaba: "¿Cuál es el factor determinante ahí?"

Pudo profundizar en ello cuando leyó la serie de cinco volúmenes de Dasgupta: "Una historia de la filosofía hindú". Aunque nunca terminó la serie, descubrió en ella la idea filosófica de que todas las sensaciones son internas; que la mayoría de la gente solo creía en lo que sus sentidos percibían, y aceptaban cualquier cosa que sus sentidos trasmitían como incuestionablemente reales. No llegaban a comprender que sus sentidos, en el mejor de los casos, eran instrumentos imperfectos, y que la mente constantemente interpretaba lo que los sentidos transmitían. Fue una inmediata revelación para Peter, y enseguida le sonó acertada. Pensó: "¿Es verdad, por qué no lo vi así antes?" La noción de que los sentidos y sus objetos eran esencialmente una experiencia mental, interna, se transformó en una constante fuente de inspiración para él cuando más adelante comenzó a contemplar la naturaleza del cuerpo y de la mente, la relación entre el mundo externo y los fenómenos internos.

Tras este descubrimiento, Peter dejó de leer la historia de la filosofía hindú de Dasgupta. Habiendo ya absorbido una cantidad razonable de filosofía hindú, empezó a sospechar que mucho de ella en realidad derivaba del pensamiento budista. De modo que el próximo paso obvio fue el de ir directamente a la fuente, al budismo, y estudiarlo directamente.

Peter había encontrado muchas referencias al Buda y sus enseñanzas durante sus lecturas de esos momentos, pero no sabía mucho al respecto. Entonces un amigo le prestó un libro sobre budismo. Explicaba lo realmente básico de las enseñanzas del Buda –Las Cuatro Nobles Verdades, El Óctuple Noble Sendero y las Tres Características de la Existencia. Fue una revelación increíble para él que un camino a la verdad había ya sido formulado, uno que contenía muchos de los principios en los que él creía. Estaba asombrado de que una religión existiese y que en verdad enseñara este planteamiento.

Peter leyó afanosamente, esperando encontrar las guías específicas con las cuales pudiera entrenar su mente. Descubrió que el entrenamiento de la mente era el corazón de las enseñanzas del Buda. De modo que compró más libros sobre budismo y leyó tanto como pudo acerca del sendero budista. Leyendo las palabras del Buda, sintió la excitación de un viajero en un país exótico y extraño. Su corazón pegó un salto cuando encontró palabras nobles que expresaban lo que él había vagamente sentido, pero no pudo capturarlo en palabras.

También leyó temas relacionados, como la filosofía occidental, donde no encontró tanta satisfacción en relación a su búsqueda. Su mente operaba concretamente –con cosas que eran tangibles, específicas y prácticas– y encontraba difícil tratar con las ideas teóricas y representaciones simbólicas de la filosofía abstracta. Ningún filósofo le ofrecía lo que estaba buscando. La filosofía era rica en teoría e ideas elevadas. Entre sus conocidos, Peter encontró a mucha gente que estaba maravillada con la sutileza y la sofisticación de las ideas científicas y filosóficas. Al mismo tiempo, estos individuos exhibían una conducta moral que era primaria y vulgar.

Peter empezó a notar estas limitaciones más y más en su lugar de trabajo. Había notado cuán ineficiente era la compañía, porque la gente pensaba mucho más en sí misma que en sus trabajos. La prioridad principal de muchos empleados era la de llegar primeros, trepar continuamente la escalera del éxito. Los que tenían más intención en trepar

eran generalmente los que no sabían de verdad mucho. Eran suficientemente astutos para trepar, pero no inteligentes en sus trabajos, y eran a menudo inefectivos. En la compañía, el trabajo que se hacía interesaba menos que la posición dentro de la fuerza laboral y la gente que uno conocía. Esta actitud no solo llevaba a una poco saludable competición en el trabajo; también degradaba la relación entre los trabajadores. Los empleados se veían a sí mismos, individualmente, como siendo más importantes que sus colegas. Para proteger este estatus, estaban forzados a obtener su cuota de éxito y de lograrlo antes que los demás. En suma, los colegas se enfrentaban continuamente entre sí, percibiendo a los demás como competidores.

Desalentado por estas rivalidades sin sentido, Peter pensó: "No quiero ser de este modo. No quiero terminar atrapado en esta situación". Esas actitudes eran fundamentalmente equivocadas. No lograban nada significativo, solamente un rango más alto o estatus social, cosas que en el fondo eran nada más que logros mundanos vacíos. El mundo exterior no era lo que realmente importaba. Lo que importaba era el valor interior de la persona. La gente debería verdaderamente enfocar hacia el interior, mirando la calidad de sus intenciones y la de sus trabajos. Las actitudes hacia el trabajo –cómo lo veían, cómo lo abordaban– deberían ser su más importante consideración.

Hubo otras actitudes que llevaron a Peter a sentir que esta manera de pensar era el problema mayor que afectaba a sus colegas de trabajo. En el trabajo, parecían despreocupados y no comprometidos, como si fuesen espectadores. Dado que no tenían una relación significativa con el trabajo, no estaban motivados para pensar demasiado acerca del trabajo que estaban haciendo. Estaban implicados por necesidad, pero no les importaban verdaderamente los resultados. Preocuparse por lo que estaban haciendo era considerado de poca importancia o innecesario. A veces Peter hubiese querido preguntarles: "¿Se preguntan a ustedes mismos de dónde vienen sus deseos? ¿Qué es lo que realmente quisieran lograr en la vida? ¿Por qué son tan sensibles a la crítica de los demás?

¿Por qué es que, cuando logran aquello por lo que han trabajado tan duramente, no están nunca verdaderamente satisfechos?”

Las contemplaciones cotidianas de Peter sobre el vivir en un mundo imperfecto despertaron su mente a lo inadecuado de la vida mundana. Aparecieron los grandes desafíos de la existencia humana con un enfoque más claro, junto con una conciencia aguda de lo que constituía la fundación de una felicidad duradera, para él y todos los seres humanos. Como estos pensamientos gravitaban firmemente hacia las enseñanzas budistas, estaba asombrado de descubrir lo agotador que era el mundo en realidad.

Buscando un compromiso más profundo hacia una vida de práctica budista, Peter decidió mudarse a Londres en 1953. Había estado trabajando en Stafford por cerca de cinco años mientras reflexionaba acerca de sus opciones religiosas. El budismo había dado nacimiento a una gran tradición de virtud y sabiduría, y él quería formar parte de esa tradición. Sabía que debía proceder con gran determinación si quería tener éxito. Quería poner sus energías en vivir de manera que las semillas del budismo, que habían germinado en su corazón, crecieran y dieran frutos. Una vez orientada la brújula de su corazón en su camino, tuvo una urgente necesidad de encontrar compañeros que pensaran parecido, y salir en búsqueda de la verdadera fuente de la tradición. En aquel momento Stafford carecía de una comunidad comprometida de budistas. Peter tuvo información alentadora sobre una institución venerable de budistas que estudiaban en Londres. Era ahí, en la Sociedad Budista, donde intentaría formular sus sinceras preguntas.

La mudanza a Londres anunciaba importantes cambios en su vida. Su madre se mudó a Londres al mismo tiempo y compró una casa en Richmond, permitiéndole vivir con ella en relativo confort. No obstante, tenía ya casi 28 años y su madre tenía la expectativa de que hiciera su propio camino en el mundo. Pronto encontró trabajo en

Londres, en la Canadian Standards Association como ingeniero eléctrico responsable de las pruebas de los aparatos eléctricos, para certificar que cumplieran con los estándares reconocidos de funcionamiento y seguridad.

A poco de arribar a Londres, Peter comenzó con su investigación para explorar el budismo más profundamente. Visitó la Sociedad Budista, que entonces funcionaba en 16 Gordon Square, cruzando los jardines centrales, y se inscribió como un miembro. La Sociedad Budista era una organización laica que ofrecía charlas y clases sobre las enseñanzas de todas las principales escuelas y tradiciones budistas, así como también un programa estructurado de cursos sobre budismo en general. Christmas Humphreys se ocupaba de esto, y le gustaba describir la institución como la más antigua, grande e influyente organización budista en Occidente. Miles de libros llenaban los estantes a lo largo de las paredes de la vasta biblioteca, con libros que representaban todas las escuelas y tradiciones. Era raro entonces poder encontrar tantos libros sobre el budismo, incluyendo el Canon Pāli. La perspectiva de poder leerlos aumentó el entusiasmo y la excitación de Peter.

Desde sus comienzos, la Sociedad Budista fue abierta, en principio, a todas las tradiciones budistas y sus escuelas. En la práctica, la mayoría de las disertaciones públicas de Christmas Humphreys enfocaban la escuela Zen del budismo. Peter concurría cada vez que podía a sus charlas, y estaba intrigado por lo que escuchaba.

Siguiendo la sugerencia de Christmas Humphreys, Peter comenzó a leer la literatura acerca del Zen. Intelectualmente, encontró el Zen muy atractivo, energético e inspirador. Pero cuando giró su atención a la práctica de esas enseñanzas, la atracción se disipó. Para él, al camino del Zen, tal como lo describían los libros, le faltaba estructura. No estaba bien establecido de una manera gradual, comenzando con las prácticas preliminares y moviéndose progresivamente hacia las más avanzadas. Las enseñanzas del Zen se establecían a sí mismas en uno de los más altos lugares del sendero y enfocaban hacia la cima. Sintió

que un abordaje tan elevado de la práctica podía fácilmente llevar a una duda dañina y a la confusión.

Peter estudió el contexto religioso y social a partir del cual el Zen se desarrolló. Primero en China, luego en Japón, el Zen germinó realmente y se enraizó en ambientes en los que la religión estaba profundamente arraigada al carácter de las personas. La gente sostenía ya creencias fuertes en lo sobrenatural, en el poder del mundo no–físico a su alrededor; y el Zen los ayudaba a poner esto en perspectiva y darle sentido.

En el mundo occidental, el lenguaje mítico de esas tradiciones tempranas fue abandonado en favor de un lenguaje basado en las experiencias sensoriales y conceptos científicos. Por esta razón, los estudiantes en Inglaterra se aproximaron al Zen con una mente llena de ideas modernas que no resonaban tan bien con las enseñanzas originales. La tendencia en los círculos modernos del Zen era la de adoptar las enseñanzas con un espíritu rebelde, y practicarlas para logros equivocados. Como no disponían de una enseñanza paso a paso para guiar a los estudiantes, Peter sintió que muy pocos habían verdaderamente alcanzado resultados fiables en sus prácticas.

Su escepticismo respecto del Zen como un entrenamiento práctico llevó a Peter a ahondar más profundamente en la literatura Theravāda de la Sociedad Budista; especialmente los textos en Pāli. Muy pronto se dio cuenta de que las enseñanzas originales del Buda, preservadas en el lenguaje Pāli de los textos Theravāda, se aproximaban tanto como era posible a las verdaderas palabras del Buda. El Buda a menudo explicaba la práctica como un entrenamiento gradual que se desplegaba en etapas desde el primer paso en el sendero hasta la meta final. El mensaje del Buda se decía que era bueno al comienzo, bueno en el medio y bueno al final, es decir: bueno en la etapa de la disciplina moral, bueno en la etapa de la concentración meditativa y bueno en el estadio de la sabiduría penetrativa.

El camino Theravāda era, en consecuencia, más estructurado que el del Zen porque la práctica comenzaba con lo básico y lentamente

trabajaba en ascenso a través de una progresión gradual. Este planteamiento concordaba con el sentido metodológico de Peter, provocando que sintiese una fuerte e inmediata conexión mientras leía los suttas, uno por uno. Había encontrado un camino de práctica que se dirigía a ambos, causa y efecto: una apropiada fundación que llevaba a resultados apropiados. Primero, comprometerse con las reglas de la disciplina para armonizar el comportamiento personal con el mundo en general, y establecer un ambiente interior que favorezca la concentración meditativa. Segundo, quitar los principales obstáculos a la concentración meditativa, hasta que la mente llegue a recogerse, a unificarse y logre una calma profunda. Finalmente, con la concentración como base, investigar hasta desarrollar la intuición perspicaz que lleva a la sabiduría y el logro de la meta final. Peter encontró una enseñanza que era buena en teoría, buena en la práctica y buena en su realización.

Peter creía que debía hacer un esfuerzo para aplicar los principios de las enseñanzas del Buda a su vida cotidiana. Para lograr esto, se dedicó con todo su corazón a cada tarea que tenía que realizar. En su trabajo en Canadian Standards, Peter sintió que su deber como budista era el de servir la tarea más que al empleador; que, para un budista, el hacer debería ser más importante que la recompensa; que la apertura, la humildad y la libertad provenían de dar servicio de una manera desinteresada.

Aunque tenía su empleo en Canadian Standards, Peter sabía que no iba a trabajar como ingeniero eléctrico toda su vida. Esa era su profesión de elección, pero tenía una conciencia aguda de que lo que hacía era solo temporal. No sabía qué iba a hacer más adelante, pero sabía que no era eso.

Aunque no estaba particularmente descontento en Londres, tenía una sensación insistente de que todavía no entendía su rol en una visión más amplia de su vida. Cuando era joven, soñaba con encontrar el lugar ideal para vivir. Cuando miraba ahora a su alrededor, se daba cuenta de que no encontraría un lugar así. Adonde sea que fuese que mirara, veía las desventajas, y un futuro incierto.

Incluso la gente que trabajaba duro y se sentía orgullosa de su trabajo, estaba obligada a detenerse bruscamente a causa de la embestida de la vejez, la enfermedad y la muerte. Y ahí amenazaba el miedo a perder el intelecto que fue alguna vez agudo, cuando la mente comenzaba a fallar con la edad. Una persona se asusta, viendo que su condición física y mental se desvanece. No importa cuánto esfuerzo uno haya puesto en una carrera de éxito, una vez que el tiempo llega, la hoja de los logros mundanos está en blanco. Con esa perspectiva, ¿cómo podría esperar vivir sus años finales con la mente en paz, aunque haya hecho todos los esfuerzos necesarios para vivir una vida ejemplar?

Para Peter, el budismo no era un interés pasajero que tenía sentido solo en ciertas condiciones; sus enseñanzas deberían probarse como verdaderas siempre, sin perjuicio de la edad o las circunstancias. La verdad, tal como la transmitía el budismo, es que todas las cosas que aparecen en el mundo están en constante cambio. Algo nace; permanece brevemente y luego desaparece: nacimiento, vejez y muerte. Ninguna cantidad de esfuerzo puede evitar el proceso de la vejez. Ninguna estrategia puede evadir la muerte. Todo lo que se construye será destruido; todo lo que se acumula, será perdido; todo lo que surja en la existencia, perecerá. ¿Cuál sería el sentido de perseguir metas mundanas, cuando la muerte y la decadencia las borrarán y dejarán una hoja en blanco; y cuando todo aquello para lo que uno trabajó tan duramente y consideró importante, estaría fuera de nuestro alcance?

La inutilidad de la existencia mundana le recordaba a Peter la historia de Sísifo en la mitología griega. Sísifo fue condenado a arrastrar, eternamente, una gran roca hasta la cima de una empinada colina. Cada vez que Sísifo llegaba a la cumbre a través de un gran esfuerzo, la piedra se desprendía de su control y rodaba hacia abajo nuevamente. Peter vio que la gente deambulaba a través de rondas repetidas de nacimientos y de muertes, sufriendo de la misma futilidad e indignidad. Nacen y trabajan mucho para establecer una posición sólida en el mundo, solo para que la muerte se la arrebate de las manos. Encaran

entonces el renacimiento, y repiten el proceso completo nuevamente, sin fin a la vista.

Nacido con una mente activa y lógica, Peter instintivamente cuestionaba todo a la luz de los principios budistas. En sus tiempos de ocio, forcejeaba persistentemente con el problema de reconciliar los principios budistas de causalidad con los principios de la investigación científica, y las nociones budistas acerca de la verdad, con aquellas de la metodología científica.

Razonaba que los conceptos tales como materia, energía y demás eran intentos de la ciencia de explicar cómo funcionan las cosas. Pero esas explicaciones eran solo construcciones mentales formuladas por los científicos. No eran verdades científicas, sino suposiciones cuya validez podía ser examinada y probada. En otras palabras, un científico forma un concepto de cómo esto hace surgir aquello, luego lo examina para probar que la correlación es correcta.

Basados en esa relación, propone una teoría acerca de cómo la materia y la energía interactúan.

Descubrimientos posteriores niegan la teoría en ciertas situaciones, de modo que la teoría se modifica para ajustarse a nuevas circunstancias. Otros exámenes revelan que la teoría no cubre otras circunstancias; de modo que es modificada nuevamente. Eventualmente, se descubren suficientes inconsistencias para desacreditar toda la teoría, forzando a los científicos a dejar de lado la teoría original y construir una nueva. Así es como la ciencia trabaja: funciona con verdades relativas, provisorias. La ciencia es un método en evolución que trata de comprender el mundo físico utilizando el poder de la mente humana.

La paradoja que abruma la ciencia es la de la mente. La mente no tiene propiedades físicas, pero los científicos no pueden escapar a su predominancia sobre todo lo que hacen. La lógica y los principios de la razón existen solo en la mente. Pero los científicos nunca tratan de

comprender la naturaleza de la mente misma, la propia clave que utilizan para desvelar los misterios del paisaje cambiante del mundo.

Buscar la verdad de la mente es buscar la verdad no condicionada, la única verdad inmutable. La ciencia, por otra parte, con su plétora de hechos, teorías y suposiciones, desvía la búsqueda alejándose del camino de la verdad absoluta, inmutable, entrando en un laberinto de verdades ambiguamente relativas. Esta línea de razonamiento llevó a Peter a cuestionar la eficacia del principio de causa y efecto, la habilidad de la mente para pensar lógicamente y llegar a conclusiones razonadas que él apreciaba tanto.

El Buda enseñó la ley del *kamma* –que nuestras experiencias presentes están condicionadas por causas: nuestros pensamientos, palabras y hechos del pasado. En la vida cotidiana, la gente se encuentra a sí misma en circunstancias indeseables, todo el tiempo, aun cuando parece que no han hecho nada para crearlas. Agonizan, tratando de encontrar una razón de por qué estas cosas les suceden a ellos. Haciendo esto, analizan las condiciones para encontrar las causas. Pierden así mucho tiempo y energía analizando las condiciones, y nunca llegan a la causa, el origen verdadero del problema. Puede que encuentren una respuesta provisional acerca de cómo las condiciones se materializaron; pero mientras la causa original no fuese descubierta, nunca serían capaces de prevenir que ocurra otra vez. En la práctica budista, analizar las condiciones presentes es visto como un esfuerzo para aliviar meramente el sufrimiento existente, más que para eliminar por completo el sufrimiento. Una investigación más profunda debe buscar la causa original del sufrimiento; la causa original del renacer, la vejez, la enfermedad y la muerte, una vida detrás de otra.

El Buda descubrió el origen fundamental del sufrimiento, el obstáculo real que impide la verdadera libertad. Enseñó que las corrupciones mentales –y su resultante en la forma de emociones negativas, tales como la codicia, el odio y la confusión– nos mantienen atrapados en un ciclo de nacimiento y muerte, y son la causa raíz de esta lucha sin

fin. Las emociones negativas llevan a acciones negativas, y las acciones negativas llevan a *kamma* negativo, y el *kamma* negativo tiene consecuencias kármicas.

Aunque Peter no podía poner todavía todas las piezas juntas, la verdad que se encuentra en el corazón de las enseñanzas budistas gradualmente comenzó a tomar forma en su mente. Sabía que las piezas faltantes no se encontraban en el reino de la ciencia; en todo caso, la visión científica era parte del problema, una de las razones para que las respuestas permanecieran como un misterio. Mirando a su alrededor, Peter pudo ver la mano del pensamiento racional científico operando en la confusión social y espiritual que afectaba la Gran Bretaña de posguerra. En lugar de calmar las dudas y perplejidades de la gente acerca de sus creencias y valores, la aproximación científica a la vida ayudaba a perpetuar la inquietud social.

La Gran Bretaña de posguerra estaba entrando en un período de creciente abundancia y libertad, en el cual muchas de las viejas estructuras culturales y sociales eran desafiadas, y lentamente erosionadas. La comercialización de la sociedad coincidía con un incremento estable de la riqueza material. El consumo se alejaba de las necesidades básicas, para basarse más en el estatus y el confort. Para mucha gente, el estilo de vida elegido y los modelos de consumo comenzaron a respaldar su identidad personal. El automóvil, las salidas, las compras compulsivas, las visitas al pub local varias veces por semana, las vacaciones anuales en el mismo hotel en el sur: esos eran los placeres para los que vivían, y que los definían.

Peter recordaba que la sociedad era más contenida en su juventud. La gente entonces tenía un mejor sentido moral, de la diferencia entre el bien y el mal; por ejemplo, consideraban que mentir era pecaminoso. Sentía que la gente solo tenía ahora una vaga idea de lo que significaba la moralidad, y que cada vez menos gente se preocupaba por cuestiones

morales –una clara indicación para Peter de que la sociedad británica estaba yendo en la dirección equivocada.

Aunque en la sociedad de posguerra británica prevalecía un sentido general de optimismo, esto ocultaba una sensación premonitoria de incertidumbre. Las nuevas libertades se ganaron a costa de una mayor fragmentación social y un apoyo debilitado a lo religioso. En consecuencia, una vena gruesa de ansiedad corría profundamente debajo de la superficie en la sociedad británica de posguerra. Para Peter, la sociedad británica se transformó en la ilustración de todos los valores que guiaban a la gente lejos de la verdad, hacía difícil aspirar y vivir para la verdad, desanimando de hecho a la gente a creer en la propia existencia de la verdad.

Como resultado, Peter se sintió alejado de la sociedad ordinaria que lo rodeaba, en su búsqueda de la verdad. Sintió que estaba confrontado con un problema que los demás no conocían para nada. Comenzó a creer que la única vida significativa era una vida de esfuerzo individual para la realización de la verdad. Nada en el mundo a su alrededor sostenía esa elección, y la sociedad entera en la que vivía parecía negar cualquier idea de lo sagrado o de un significado profundo. Se dio cuenta de que, para embarcarse en una búsqueda de la verdad, debía dejar atrás todas las implicaciones mundanas y los lazos sociales y culturales que lo enredaban.

Una grieta dolorosa se abrió en el corazón de Peter entre las dificultades de su vida mundana y la verdad que aspiraba lograr. Pensó que no podía continuar postergando una decisión acerca de su futuro de manera indefinida; de otro modo, la vida le pasaría a un lado y habría perdido la oportunidad de hacer algo al respecto. Tenía ahora la oportunidad y la fuerza para hacerlo. Y, sobre todo, tenía las enseñanzas del Buda para guiarlo.

Sentado en la quietud de la biblioteca de la Sociedad Budista cada tarde, Peter leyó gran parte del Canon Pāli, e incluso alguno de los comentarios. Pero a veces la elección de sus lecturas era más bien alea-

toria, menos organizada. Los libros que llenaban los estantes de la biblioteca cubrían un espectro variado de la literatura budista, y tendía a leer cualquier cosa que llamara su imaginación. Aunque la meta de las enseñanzas era la misma, el camino recomendado para alcanzar la meta variaba. Al final, comenzó a sentir una cierta incoherencia acerca de lo que había absorbido en sus lecturas; comenzó a sentirse inestable en su interior. Seguía atrapado con el mismo dilema: cómo decidir el sendero correcto de la práctica. La confusión mental que sufría rogaba por un buen maestro que pudiera enderezarlo.

A comienzos de 1955, Peter había decidido qué curso tomar. Se preparó para dedicar toda su vida a la práctica. No tenía prisa. Quedaba mucho por aprender, y no podía esperar hacerlo rápidamente. El éxito no era simplemente una cuestión de poner más tiempo y energía; tenía que dedicar su vida. No mucha gente estaba dispuesta a ir tan lejos. Sabiendo que necesitaba conseguir un maestro calificado que le mostrara el camino de la práctica, creía que si era sincero y estaba dispuesto a aprender, encontraría el maestro correcto o el maestro lo encontraría a él.

Trabajando en Londres como ingeniero eléctrico, su mente estaba siempre dividida. De día, realizaba operaciones mecánicas en las labores rutinarias de ingeniería, pero sus pensamientos constantemente gravitaban hacia el Dhamma. Peter había sido siempre un joven tranquilo y socialmente reservado, y ahora prefería pasar su tiempo de ocio leyendo detenidamente textos budistas en el cuarto de la biblioteca. Sentía que tenía que practicar antes de poder entender. La cosa más importante era moderar sus deseos y aquietar su mente. Sentía que el verdadero significado de encontrar refugio en la Triple Gema podía ser logrado cuando el buscador espiritual estaba totalmente comprometido a perseverar. Necesitaba estar comprometido no tanto a actos formales de devoción como al esfuerzo sin falla hacia la realización de

las singulares cualidades representadas por el Buda, el Dhamma y la Sangha, dentro de su propio corazón. Desde su llegada a Londres, la vocación monástica fue una posibilidad vaga rondando el horizonte de su vida. A veces, sentía la mano de un destino kármico orquestando el futuro, como si la ordenación hubiese sido de algún modo pre–ordenada –la salida natural de su búsqueda de la verdad. Peter había siempre visto la ordenación como un punto de inflexión, la línea que uno cruzaba cuando quería dedicarse de cuerpo y alma al budismo. El paso del tiempo le hacía ver que no podía seguir siendo complaciente con la situación en la que estaba. El tiempo había llegado de cruzar ese umbral siempre valorado, y comenzar la vida monástica de un *bhikkhu* en la tradición Theravāda.

En sus frecuentes visitas a la Sociedad Budista de Gordon Square, Peter hizo amistad con un inglés llamado William Purfurst. Tras conocerse por primera vez, William había viajado a Tailandia para ordenarse como un monje Theravāda, y tomó el nombre monástico de Bhikkhu Kapilavaḍḍho. Cuando este monje regresó de Tailandia en noviembre de 1954, se juntó con dos monjes singaleses que residían en el Vihara budista de Ovington Gardens, Knightsbridge, que había abierto en mayo de ese mismo año. Casualmente, la llegada de Bhikkhu Kapilavaḍḍho coincidió con la decisión de Peter de buscar el camino para ordenarse.

La llegada de Bhikkhu Kapilavaḍḍho le ofreció a Peter la oportunidad que necesitaba: se trataba de alguien que sabía cómo se llegaba a la ordenación. Bhikkhu Kapilavaḍḍho le dio a Peter la bienvenida en el Vihara budista de Londres y apoyó su ambición por ordenarse. Su propia ordenación fue la culminación de un movimiento de larga duración de los budistas ingleses para establecer una sangha viable en Inglaterra. Bhikkhu Kapilavaḍḍho le facilitaría las cosas en cualquier forma que pudiese. Peter aprendería la vida y la disciplina practicadas por monjes ordenados en el más antiguo linaje monástico budista, a partir de las experiencias prácticas de su mentor.

Dos aspirantes más a candidatos para la ordenación como monjes –Robert Albison y George Blake– se sumaron a Peter en el Vihara budista de Londres. Juntos, el trío fue guiado por Bhikkhu Kapilavaḍḍho y ocasionalmente lo acompañaron cuando viajaba para dar charlas, al principio en la recientemente iniciada semana de meditación en Oxford y luego en la escuela de verano de la Sociedad Budista.

Primero Robert Albison, y luego George Blake, se ordenaron como monjes novicios en el Vihara budista de Londres y recibieron sus nombres monásticos de Saddhāvaḍḍho y Vijjāvaḍḍho, respectivamente. Peter tuvo dificultad en convencer a su madre de apoyar su vocación. Pero finalmente, al cumplir sus 30 años le concedió que ya era suficientemente maduro para elegir la dirección de su vida y, a pesar de ser profundamente escéptica, no se pondría en su camino. Doce días más tarde, el 31 de octubre de 1955, Peter se ordenaba como monje novicio o *sāmaṇera* en el Vihara budista de Londres. Le fue dado el nombre de Paññāvaḍḍho, "Cultivador de la Sabiduría".

Muchos años más tarde, Paññāvaḍḍho explicó su motivación para ordenarse: "La sociedad británica se parecía a un inmenso y enmarañado capullo en el cual todos sus miembros podrían ver solo partes del capullo, mientras que toda giraba sin propósitoo ni dirección, y nadie podía diferenciar lo bueno de lo malo. La gente se formaba opiniones y teorías acerca de casi todo, aferrándose a ellas fuertemente. Después de poco tiempo, todos comenzaron a discutir y pelear, lo cual eventualmente llevó a huelgas, tumultos estudiantiles, y guerras. La única opción sana era la de salir silenciosamente de puntillas fuera de este desastre, mientras todos los demás estaban demasiado ocupados peleándose y discutiendo como para darse cuenta".

Los tres novicios tomaron residencia en el Viahara budista de Londres. Siendo los miembros más recientes de la comunidad, se esperaba de ellos que observasen estrictamente los diez preceptos de conducta, que aprendieran el Dhamma y el código monástico de conducta

de los mayores, que asistieran a los monjes con más antigüedad y que se prepararan para ser aceptados en la ordenación superior como monjes.

Con la ordenación de los tres novicios completada, los planes para un viaje a Tailandia se aceleraron. Sus ordenaciones como monjes se llevarían a cabo en el monasterio de Pak Naam, que pertenecía a la secta de Mahānikāya, la orden monástica más antigua y grande en Tailandia. Bhikkhu Kapilavaḍḍho y los tres novicios a cargo tomaron el avión en Londres el 14 de diciembre de 1955 y volaron a Bangkok. Fueron recibidos en el aeropuerto de Bangkok por un patrono laico que los condujo al monasterio de Pak Naam, ubicado en la boca del rio Chao Phraya. El abad, Chao Khun Mongkol-Thepmuni, los recibió a la llegada. Chao Khun Mongkol-Thepmuni –conocido afectuosamente por sus simpatizantes como Luang Por Sot– comenzó los preparativos para conferir la ordenación superior a los tres *sāmaṇeras*.

Las celebraciones de pre–ordenación se llevaron a cabo en el monasterio de Pak Naam en la tarde del 26 de enero de 1956. La ceremonia se realizó en un patio exterior con mesas laqueadas y hojas doradas, repletas de flores, hábitos de monjes y seguidores de la ceremonia. Kapilavaḍḍho y los tres *sāmaṇeras* se sentaron en un espacio del medio, rodeados de un gentío considerable de admiradores tailandeses, que ofrecían regalos testimoniales a los monjes y novicios.

Al día siguiente, los tres *sāmaṇeras* fueron ordenados juntos como monjes en una ceremonia considerada como una de las más grandes de su tipo en Tailandia. Miles de personas llenaron los espacios del monasterio para ser testigos de lo que sentían sería un evento histórico.

La ceremonia de ordenación comenzó en la tarde del 27 de enero, con una larga procesión que escoltaba a los monjes y novicios en sus 3 rondas alrededor de la sala Uposatha, antes de ingresar al edificio bendecido. La procesión comenzó con la aparición de los novicios ingleses desde el edificio de la biblioteca en el que residían desde su llegada. El consiguiente desfile se llevó a cabo en el estilo tradicional tailandés, con la guía de la figura de una serpiente, la mítica *nāga*, bajo la forma

de un hombre cubierto con una enorme y colorida cabeza de dragón, que lanzaba llamas verdaderas de su boca entreabierta mientras zigzagueaba a través del gentío que observaba. Una cantidad de devotos laicos vestidos de blanco, llevando paquetes de telas blancas, caminaban de dos en dos detrás de la figura de la *nāga*. Los tres candidatos a la ordenación venían detrás, caminando deliberadamente lento y llevando flores de loto, velas e incienso en sus palmas elevadas.

Moviéndose lentamente con los pies descalzos sobre cálidas baldosas, la procesión entera dio tres vueltas alrededor de la sala Uposatha, para entrar en fila india por una entrada de piedra al lugar consagrado. Unos escalones de piedra llevaban del patio pequeño a la sala Uposatha, que para entonces estaba llena de monjes y devotos laicos. La forma oblonga del interior de la sala tenía hileras de pilares, formando un espacio interior con amplios pasillos a los lados. Al entrar, la mirada era inmediatamente atraída por la gran estatua del Buda, elevada en su asiento hacia un extremo; y tras un instante, hacia el abad, sentado entre montones de ofrendas y una variedad multicolor de flores decorando al Buda. El abad, Luang Por Sot, estaba sentado tranquilamente frente a la asamblea. A cada lado se sentaron los más ancianos de la orden, de acuerdo a su antigüedad. Los monjes más jóvenes, vestidos con túnicas amarillas de distintos tonos, se sentaban en filas, hacia el final de la extensa sala. En medio y de pie estaban los tres jóvenes candidatos a la ordenación, y detrás de los candidatos, el espacio desbordaba de devotos laicos.

Una sensación impresionante de orden y solemnidad impregnó el santuario interior mientras los procedimientos comenzaban, siguiendo precisamente las formas tal como habían sido establecidas casi dos mil quinientos años atrás. Los tres candidatos fueron primero ordenados nuevamente como *sāmaṇeras*. La ordenación superior de los monjes continuó, con Luang Por Sot oficiando como preceptor. El instructor *kammavācariya* era Chao Khun Dhammatiloka y el instructor *anusāsānakariya* era Bhikkhu Kapilavaḍḍho. Luego de ofrecerles sus

nuevos hábitos y cuencos, los candidatos se aproximaron a la Sangha juntos. Allí recibieron breves instrucciones sobre la ceremonia antes de que les fueran dados sus nombres monásticos oficiales. Los dos instructores los llevaron aparte para interrogarlos acerca de su aptitud para el ordenamiento como monjes. Siendo considerados aptos, los candidatos pidieron por separado, y formalmente, ser ordenados *bhikkhus* por la Sangha congregada. Para cada candidato, fue hecha la propuesta y aceptada en silencio. De esta solemne y tradicional manera, la Sangha consintió recibir formalmente a Paññāvaḍḍho y sus compañeros como miembros completamente ordenados de la congregación.

Luego de la ordenación, Bhikkhu Paññāvaḍḍho permaneció en el monasterio Pak Naam tratando de perfeccionar el método único de meditación de Luang Por Sot, que se conocía como *sammā arahaṁ*. Se trataba de ver *nimittas*, un tipo de luz mental, en grados variados de forma y sutileza. Mientras se repetía *sammā arahaṁ* en silencio y se permanecía atento a esta repetición interna, el meditador plenamente atento enfocaba lo siguiente: primero el orificio nasal derecho, luego el rincón del ojo, luego el centro de la cabeza, bajando a la garganta, luego debajo del ombligo, para terminar en el plexo solar. Pasado un tiempo, el meditador debería comenzar a ver imágenes de luz. En todo caso, eso fue lo que Bhikkhu Paññāvaḍḍho entendió del método.

Se decía que la primera imagen que aparecía sería la de una esfera de luz. De esa esfera traslúcida emergería una imagen visible del cuerpo humano denso, seguido de una imagen del cuerpo humano sutil. Las siguientes imágenes surgirían en un orden propio: *sīla, samādhi, paññā, vimutti, vimuttiñāṇadassana*. Después de que estas cinco imágenes aparecieran y se desvanecieran, otros cuerpos emergerían por turno: el cuerpo ordinario y sutil de los devas, seguido por el cuerpo ordinario y sutil de Brahma y luego el cuerpo del Sotāpanna progresando todo el camino hacia arriba, hasta el cuerpo del Arahant.

Inicialmente, Bhikkhu Paññāvaḍḍho encontró útil la práctica dado que lo llevaba a cierta calma y concentración mental. Más allá de eso,

no podía darle mucho sentido. Como no podía comprender la razón detrás de las apariciones de las imágenes de luz, no podía comprender tampoco qué debería estar pasando. No sabía si debía usar su imaginación para crear las diversas imágenes, o si eran imágenes inherentes a la mente que surgían espontáneamente. Debido a esta incertidumbre, le faltaba confianza en el método.

Dos meses después de sus ordenaciones, Bhikkhu Kapilavaḍḍho mudó a los tres nuevos monjes a Wat Thaat Tong en los límites al este de Bangkok y retornó solo a Inglaterra a retomar su trabajo de difusión del Dhamma. Bhikkhu Saddhāvaḍḍho muy pronto estuvo descontento y un mes después retornó a Inglaterra igualmente. Bhikkhus Paññāvaḍḍho y Vijjāvaḍḍho fueron a Wat Vivekaram, un pequeño Monasterio del Bosque al sur de Bangkok en la provincia de Chonburi.

Para ese entonces, Bhikkhu Paññāvaḍḍho había abandonado el método de meditación de Luang Por Sot. Había concluido que practicar un método que le inspiraba tan poca confianza, era probable que no le trajera resultados satisfactorios. Comprendiendo que necesitaba una técnica meditativa fiable para poder sacar la mente de sus distracciones e impurezas, y conseguir un estado mental más unificado y refinado, se volcó en la práctica meditativa que el Buda recomendaba: *ānāpānasati* o atención plena a la respiración. Todos los textos que había leído decían que la atención plena a la respiración era especialmente útil para hacer frente a una mente fragmentada y distraída –un problema que lo había acosado desde el comienzo– siendo una práctica básica adecuada para la mayoría de los principiantes. Al mismo tiempo, restauró su confianza recordar que el Buda mismo usó expresamente la atención plena a la respiración como su objeto primario de meditación para el logro de Nibbāna.

Sentado confortablemente, Bhikkhu Paññāvaḍḍho comenzó por colocar su plena atención en el ciclo normal de la respiración –cada inhalación seguida de una exhalación. La respiración era una actividad natural, fija y corriente. Necesitaba simplemente relajarse y fijar

su atención en la punta de la nariz, estando atento a cada movimiento de entrada y salida de la respiración a través de las fosas nasales. No hizo ningún intento de controlar la respiración. Quería enfocarse en el ritmo natural y espontáneo de la respiración y permitir que la concentración resultante lleve su mente hacia adentro.

Apenas había comenzado a desarrollar esta habilidad cuando su estancia en Wat Vivekaram fue interrumpida abruptamente. Su compañero, Bhikkhu Vijjāvaḍḍho, se enfermó seriamente y necesitaba urgente atención médica. Bhikkhu Paññāvaḍḍho sintió algo de decepción ya que las circunstancias lo obligaron a escoltar de urgencia a su amigo de regreso a Bangkok. Antes de partir, el abad, Ajaan Lun, dio a los monjes una pequeña guía de meditación que había escrito. Muchos años después, Bhikkhu Paññāvaḍḍho la tradujo al inglés como "Manual para la práctica del Dhamma".

En Bangkok, Bhikkhu Vijjāvaḍḍho fue llevado primero a la embajada británica. Siguiendo las consultas con el personal, entró en la enfermería. Sus síntomas daban pocos signos de mejoría, pero de todos modos Bhikkhu Paññāvaḍḍho se quedó en la enfermería para ayudar a atenderlo en todas sus necesidades. Cuando Bhikkhu Kapilavaḍḍho, en Londres, se enteró que su condición desmejoraba, rápidamente regresó a Tailandia, echó una mirada a la situación y decidió llevar tanto a Vijjāvaḍḍho como a Paññāvaḍḍho de regreso a Inglaterra, inmediatamente.

Los tres monjes regesaron a Londres en junio de 1956. Bhikkhu Vijjāvaḍḍho se debilitaba al sufrir los síntomas de su enfermedad crónica, y pronto dejó los hábitos y volvió a la vida de laico. Bhikkhu Paññāvaḍḍho se vio envuelto en el ajetreo de la vida en la gran ciudad. Absorbido por la atareada agenda de su maestro, seguía obedientemente a Bhikkhu Kapilavaḍḍho a sus citas para encontrarse con fieles laicos, dar charlas y juntar fondos para las actividades de la Sangha.

Uno de los proyectos budistas que Bhikkhu Kapilavaḍḍho tenía más cariño era el de la Sociedad Budista de Manchester, que él ayudó a fundar en 1951. Fuera de Londres, Manchester tenía el grupo más grande y fuerte de budistas en Gran Bretaña. Bhikkhu Kapilavaḍḍho viajaba ahí a menudo para enseñar el Dhamma a los seguidores que se reunían regularmente en una casa alquilada en un barrio tranquilo de los suburbios. Manchester carecía de la presencia permanente de una Sangha, y él decidió remediar eso enviando a Bhikkhu Paññāvaḍḍho para que se hiciera cargo de las operaciones del día a día en la Sociedad Budista de Manchester. En septiembre de 1956, Bhikkhu Paññāvaḍḍho accedió a hacer el largo viaje hacia el norte para establecer su residencia en la casa alquilada por la Sociedad en Grovenor Square en Sale, Cheshire.

Un recorte del Manchester Evening News, fechado el 21 de septiembre 1956 decía: "En el cuarto delantero de una calle tranquila de la verde Sale, Cheshire, está sentado un joven hombre de la historia. Porque él es el primer ministro en las provincias inglesas de una religión fundada hace cerca de 2.400 años. Peter Morgan era el nombre cristiano dado a Bhikkhu (monje) Paññāvaḍḍho, de 30 años de edad, que trabajó como ingeniero eléctrico. Pasó la mayor parte de su vida en Llanelly, Carmarthenshire. Entonces encontró un fascículo sobre el budismo. Se interesó…y en enero de este año se ordenó como monje en Tailandia. Ahora Paññāvaḍḍho (equivalente en Pāli a "aquel que difunde e incrementa la sabiduría") tiene solo ocho posesiones mundanas, y exactamente 227 reglas de vida. Posee: tres hábitos, un cuenco para limosna, una navaja, un colador de agua, aguja y algodón. Lo mantiene la pequeña –pero creciente– comunidad budista de Manchester. Sus reglas le prohíben tener posesiones o manejar dinero".

En mayo de ese año, mientras Bhikkhu Paññāvaḍḍho estaba todavía residiendo en Tailandia, la English Sangha Trust se estableció en Londres. Su meta era la de promover las enseñanzas del Buda en el Reino Unido estableciendo una rama inglesa de la Sangha de monjes, y proveyendo y manteniendo residencias para el bienestar de la

Sangha. En diciembre 1956, se juntaron fondos suficientes para que el Trust pudiera alquilar una casa en Londres para residencia de la Sangha. Bhikkhu Kapilavaḍḍho se mudó a esa casa en el número 50 de Alexandra Road, Swiss Cottage, poco tiempo después. La dirección en Swiss Cottage pronto se conoció como la Sangha House.

La agenda de las clases semanales de Bhikkhu Kapilavaḍḍho preveía que estuviese en Manchester en los fines de semana, presentando clases, charlas y reportajes en conexión con la agenda de la Sociedad Budista de Manchester. Esa agenda le permitía a Bhikkhu Paññāvaḍḍho la oportunidad de consultar con su maestro regularmente. El circuito de enseñanzas semanales también incluía viajes a Leeds, Oxford, Cambridge y Brighton antes de retornar a Londres. Mientras los meses pasaban, Bhikkhu Paññāvaḍḍho se preocupó en forma creciente por que la agenda extenuante de su maestro pudiera afectar su salud.

En febrero de 1957, luego de haber vivido solo cinco meses en la Sociedad Budista de Manchester, Bhikkhu Paññāvaḍḍho fue llamado nuevamente a Londres. Su ayuda era necesaria porque el peso de tantos compromisos había pasado factura seriamente a la salud de Bhikkhu Kapilavaḍḍho. Como su salud se deterioró más aun en los siguientes meses, fue forzado a retirarse de la Orden y retornar a la vida laica. Bhikkhu Paññāvaḍḍho, su diligente estudiante, fue solicitado para oficiar en la ceremonia de dejar los hábitos en junio de 1957.

Ese golpe del destino puso la responsabilidad de la English Sangha Trust en las manos de Bhikkhu Paññāvaḍḍho, un monje de solamente un año de antigüedad. Aunque de alguna manera agobiado por las tareas y responsabilidades adicionadas, asumió su nueva posición con una calma y sinceridad que desmentía su joven estatus. La Sangha House estaba bajo su dirección. Con él vivían dos *sāmaṇeras* alemanes, Saññāvaḍḍho y Sativaḍḍho, quienes habían venido a permanecer en Londres con Bhikkhu Kapilavaḍḍho después de encontrarlo en una charla en Alemania. Una monja mayor rusa, Jhānānanda también vivía en la Sangha House para ayudar a cuidarlos. Bhikkhu Paññāvaḍḍho

se había transformado de pronto en maestro, teniendo a su cargo el entrenamiento de los otros miembros de la Sangha y enseñando a un pequeño grupo de laicos que venían regularmente a verlo.

Su principal desafío al principio fue el de enfocar claramente su propia práctica de meditación. Una y otra vez, cuando se sentaba a meditar, su mente se distraía, y estaba forzado constantemente a controlarla y retornar el foco a la respiración. Su retorno precipitado a Inglaterra, poco después de su ordenación en Tailandia, se tornó en un desafío más grande de lo que había esperado. La principal razón era que los monjes que se ordenaron con él tuvieron que dejar los hábitos, y él fue dejado solo, sosteniendo al "bebé". Ese bebé era la English Sangha Trust, lo que significaba una problemática responsabilidad.

Durante ese período, la madre de Bhikkhu Paññāvaḍḍho vivía en la casa de sus propios padres en Gales. En una ocasión, ella y su hermana vinieron a visitar la Sangha House en Londres. A la llegada, fueron llevadas a una sala de espera. No lo habían visto por muchos años, y cuando Bhikkhu Paññāvaḍḍho entró en el cuarto, su madre estaba tan emocionada que ¡saltó para abrazar a su hijo! Cuando se le dijo que el código de disciplina monástico le prohibía a él tener contacto físico con ella, quedó profundamente consternada. No sabía lo de las reglas. Rechazó aceptar sus nuevas circunstancias y nunca fue a ver a su hijo otra vez.

En 1958 Bhikkhu Paññāvaḍḍho enseñó en la Escuela de Verano de la Sociedad Budista por primera vez. Esta escuela trataba de crear las condiciones necesarias para que los estudiantes se comprometieran con una conducta diestra, y aprendieran y discutieran las prácticas de meditación, con el fin de desarrollar un nivel básico de tranquilidad y conocimiento introspectivo. Cada año la Sociedad Budista invitaba a oradores a sus sesiones en la escuela de verano, muchos de los cuales permanecían ahí y daban cursos de meditación. La Escuela de Verano de la Sociedad Budista se reunía por una semana cada año en una propiedad rural grande a la que asistían cerca de cincuenta personas,

regularmente. Cada persona tenía un cuarto privado de esa gran casa. La atmósfera era relajada e informal, sin las formalidades o restricciones de un retiro. La mayoría de los presentes eran adherentes sea del Zen o del budismo Theravāda y tendían a formar grupos de acuerdo con esos intereses. Era tolerado charlar y socializar en la Escuela de Verano y los grupos se mezclaban libremente en ciertas horas del día.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho estaba encargado de instruir de acuerdo con la perspectiva Theravāda. Christmas Humphreys presentaba sus charlas sobre el budismo Zen. Bhikkhu Paññāvaḍḍho daba dos charlas al día, una de las cuales intentaba ser una buena introducción para la gente que tenía un limitado conocimiento del budismo. El impulso principal de su curso de meditación era el de la plena atención a la respiración que lleva a la calma y la concentración. Cuando la oportunidad surgía, también daba explicaciones esclarecedoras en temas difíciles tales como el Origen Dependiente (una enseñanza particular del Buda, que define la relación causal del emerger del sufrimiento). Era abnegado y generoso con su tiempo, hablando individualmente con cada meditador acerca de sus experiencias, al menos una vez por día.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho también aceptaba invitaciones para guiar la semana de meditación en Oxford, que difería significativamente en tono e intensidad con la de la Escuela de Verano de la Sociedad Budista. Siguiendo los pasos de Kapilavaḍḍho, enseñó en forma estricta el método de meditación de Mahāsi Sayadaw, enfatizando la importancia de la atención plena y la comprensión clara. Al comienzo de la semana, tenía una charla de instrucción delineando el método de meditación. Los meditadores debían anclar su atención en las sensaciones abdominales de subida y bajada durante la respiración, observando con cuidado cualquier otra sensación o pensamiento que pudiera surgir. Se los estimulaba a agudizar su enfoque, tratando de que la mente estuviese atenta a la totalidad de cada proceso.

Cada movimiento corporal debía ser hecho en forma deliberada y con atención consciente al detalle: caminar con exagerada lentitud

todo el tiempo; comer las comidas en cámara lenta. Al mismo tiempo, los pensamientos eran cuidadosamente considerados, y las rupturas de concentración registradas propiamente. Remarcaba que tal diligencia debía ser llevada a cabo continuamente a través del día, y su objetivo era lograr una atención profunda, clara y precisa de la mente y el cuerpo.

La Semana de Meditación en Oxford no se hacía en la Universidad, sino en una casa del pueblo de Oxford que tenía vistas sobre un parque arbolado. Los meditadores se acomodaban en cuartos separados, mezclándose solamente durante las comidas. Todos los participantes tomaban los ocho preceptos, que incluían el de no comer después del medio día. La lectura, el entretenimiento o la charla tampoco tenía lugar. Todo el día se dedicaba a un régimen estricto de práctica meditativa bajo la guía e instrucción de Bhikkhu Paññāvaḍḍho.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho también explicaba los fundamentos de la práctica budista en varios lugares de Londres y en fórums religiosos en el Jesus College de Oxford. Creía totalmente y sin reservas que era muy importante que la verdad enseñada por el Buda fuese comprendida por los seres humanos. Mucha gente estaba dispuesta a practicar métodos que les ayudaran a vivir sus vidas con relativo confort. Pero en sus compromisos de enseñanza, rara vez encontró gente que quisiera ir más allá de las técnicas superficiales hacia los verdaderos fundamentos de la práctica budista.

En 1958, Bhikkhu Paññāvaḍḍho hizo los arreglos necesarios para la ordenación superior de los dos *sāmaṇeras* alemanes que se habían entrenado bajo su guía. En la preparación, fue su tutor sobre los procedimientos de ordenación y dentro de las reglas monásticas budistas. Todo culminó el 2 de Julio de 1958 en la histórica ceremonia en la Embajada de Tailandia, Bhikkhus Dhammiko y Vimalo fueron los primeros monjes budistas ordenados en el suelo británico.

En septiembre de 1959, Bhikkhu Paññāvaḍḍho fue invitado a dar una charla sobre el Dhamma en Victoria, cerca del Palacio de

Buckingham. Un miembro del público quedó tan impresionado de lo que había oído que, al finalizar la charla, donó una suma considerable de 24.000 libras esterlinas a la English Sangha Trust. En junio de 1960, un seguidor fiel que fue importante en la formación de la English Sangha Trust hizo un legado de 15.000 libras esterlinas al Trust. Como manager del Trust, Bhikkhu Paññāvaḍḍho mantuvo en su integridad esas dos donaciones, que muchos años después permitieron comprar tres propiedades para uso de la Sangha. La casa, situada en el 131 de Haverstock Hill, se compró en septiembre de 1962 y otra al lado –en el número 129 de la misma calle– en enero de 1963. Poco después, la residencia de campo Biddulph Old Hall fue comprada como centro de meditación.

Aun cuando Bhikkhu Paññāvaḍḍho enfocó la práctica budista con una devoción firme, y enseñó la práctica con tal incansable energía que su audiencia se extendió continuamente mientras pasaban los años, él no se sentía confortable en esa situación. Las charlas que daba sobre budismo estaban basadas primariamente en la teoría más que en la práctica. Careciendo de suficiente experiencia práctica que guiara su discurso, se refería constantemente a los textos Pāli para sus descripciones de la práctica. Se sentía como un doctor que tuviese conocimiento médico de experto, pero no tenía el talento de practicar y curar una enfermedad real. ¿Cómo podría posiblemente ayudar a otros para liberarse a sí mismos de sus impurezas, cuando todavía no había podido él mismo vencerlas? Profundamente dentro de su corazón sabía que, tan pronto como se presentara la oportunidad, debía buscar un maestro de cuya guía pudiera depender.

A un cierto punto, comentó su deseo con un estudiante graduado de Tailandia en Londres, que se ofreció a localizar el más reputado maestro de meditación en Tailandia cuando regresara a su casa. Este estudiante graduado trabajaba como ingeniero de minas, lo que requería que viajase al área del río Mekong buscando depósitos minerales. Cuando viajaba por esos lugares, le gustaba pasar la noche en algún

monasterio local. Dijo que gustosamente preguntaría a la gente acerca de los maestros famosos que residían en el área.

La estancia de Bhikkhu Paññāvaḍḍho en Tailandia había sido breve e insatisfactoria; su regreso a Inglaterra largo y también insatisfactorio. De todos modos, sintió desde el comienzo que la respuesta a la satisfacción residía en ese país lejano de su linaje de ordenación. Su estancia en Tailandia fue tan breve que no tuvo tiempo de aprender el lenguaje, mucho menos las costumbres. Estaba seguro de que, si algún día retornaba, el lenguaje sería importante. Habiendo tan poca gente en ese entonces en Londres que fuese originaria de Tailandia, no tenía oportunidades para aprender el tailandés hablado. Decidió que aprendería solo, haciendo una traducción al inglés del libro de meditación que le diera Ajaan Lun, el abad de Wat Vivekaram, antes de su partida.

Con la ayuda del diccionario tailandés-inglés y su propio vasto conocimiento del Canon Pāli, extrajo el sentido, palabra a palabra, oración por oración, del original en tailandés. Aunque lento y doloroso al principio, el proceso fue logrando ritmo y fluidez mientras se iba familiarizando con el alfabeto tailandés y la esencia del texto, que era en gran medida un resumen de los trabajos canónicos tales como el Visuddhimagga y el Abhidhammattha Sangaha.

En 1961 Bhikkhu Paññāvaḍḍho había completado sus 100 páginas de traducción del "Manual para la Práctica del Dhamma", que fue entonces impreso para distribución gratuita por la Asociación Budista de Tailandia. Extractos de la traducción fueron publicados en Sangha, un periódico editado por miembros de la English Sangha Trust.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho comunicó su deseo de retornar a Tailandia para continuar su entrenamiento, y consiguió que un *bhikkhu* lo reemplazara. El 9 de noviembre de 1961, Bhikkhu Ānanda Bodhi, un monje canadiense, llegó a la Sangha House para hacerse cargo de la responsabilidad de la English Sangha Trust, en lugar de Bhikkhu Paññāvaḍḍho. Por fin libre de perseguir su meta, Bhikkhu Paññāvaḍḍho se despidió de sus seguidores y el 21 de noviembre de ese año se embarcó en un vuelo a Bangkok.

La Sociedad Budista publicó más tarde este tributo a él en 'The Middle Way' (la Via Media): "El 21 de noviembre Bhikkhu Paññāvaḍḍho se fue por avión a Tailandia, donde continuará su entrenamiento en una atmósfera más conducente al progreso que la de Londres. Peter Morgan fue ordenado en Tailandia y volvió a Gran Bretaña luego de unos pocos meses. Poco tiempo después de su regreso, se encontró a cargo de la English Sangha, y por los siguientes cinco años fue responsable de entrenar nuevos *bhikkhus* y *sāmaṇeras*, y enseñar a los laicos. Esto implicaba visitas cada dos semanas, durante todo el año, a Manchester y Leeds, y una cantidad de otras responsabilidades que nunca eludió, aunque no las hubiera buscado. Ahora decidió que el tiempo había llegado para continuar con su desarrollo. El 2 de noviembre condujo la clase de meditación de Mrs. Robins y le fue ofrecido un libro; y el 9 de noviembre, el Concejo, en una recepción informal, le ofreció otros libros y le deseó mucho éxito en Tailandia. Va a ser recordado por muchos a los que ayudó, pero sobre todo recuerden que, como se dijo: "los laicos no tienen los *bhikkhus* en propiedad, aunque sean privilegiados por darles soporte". Una buena fotografía de él cuelga ahora en el hall de entrada del edificio de la Sociedad, y también queremos llamar la atención sobre las 3 breves charlas grabadas que hizo poco antes de partir, que están disponibles en los términos usuales.

"La Asociación tiene una gran deuda con Bhikkhu Paññāvaḍḍho. Bajo su guía el pequeño y joven movimiento creció y ganó estabilidad. Esto llevó a un incremento del número de miembros, y a una ampliación de su relación con el público en general. Dos magníficas donaciones fueron hechas mientras era el *bhikkhu* a cargo de la Sangha House, que hicieron posible, entre otras cosas, el nuevo Vihāra en el 131 de Haverstock Hill y el centro de meditación en Biddulph; y han permitido al Sangha Trust de enviar *sāmaṇeras* que él formó al Este para seguir con sus estudios. Con su retorno a Tailandia, deja un movimiento tan estable como es posible en este mundo de *anicca* (transitoriedad). Le debemos, y continuaremos debiéndole gratitud por sus instrucciones en el Dhamma".

Llegando a bangkok el 22 de noviembre, Bhikkhu Paññāvaḍḍho se dirigió al monasterio Cholapratan en el distrito de Rungsit en las afueras de Bangkok, estableciéndose en un nuevo comienzo bajo la guía del abad, Ajaan Paññānanda, que tenía una excelente reputación como estudioso y maestro. Aunque cerca de la capital, el monasterio de Cholapratan le ofrecía un ambiente recluido y silencioso para su práctica de meditación mientras buscaba un camino hacia adelante.

En abril del año siguiente, en el cenit de la estación cálida, la artritis tuberculosa de su pie derecho se reavivó, dejándolo dolorosamente hinchado e inflamado, e incapaz de soportar el peso del cuerpo. Con la amable asistencia de Ajaan Paññānanda, fue admitido en el hospital de Bangkok para tratamiento. Para ese entonces, era ya disponible un tratamiento efectivo para la tuberculosis.

La estreptomicina, luego de su descubrimiento en 1943, llegó a ser la primera medicina fiable para la cura de la tuberculosis. La droga, que había sido ampliamente usada en Tailandia, era administrada en dosis diarias mesuradas, que se tomaban continuamente por un período de varios meses. Para estabilizar el pie artrítico de Bhikkhu Paññāvaḍḍho mientras la estreptomicina hacía efecto, su pie y el muslo fueron enyesados en un molde grueso, por siete meses. Una vez más, le dieron un par de muletas para poder aumentar su movilidad y ayudarlo a permanecer activo.

En junio de 1962, en un viaje de chequeo a Bangkok, encontró al ingeniero de minas tailandés que había conocido en Inglaterra, quien le dijo que había encontrado muchos excelentes Ajaans que podrían darle muy buena guía. Le contó la vida de Ajaan Mun Bhūridatto, que vivió como asceta errante, practicando meditación principalmente en las antiguas selvas del noreste de Tailandia. Ajaan Mun llegó a ser un gran maestro, ejemplar por sus altos estándares de conducta. Casi todos los más consumados y respetados maestros de meditación del siglo veinte en Tailandia fueron sus discípulos directos. Su linaje se conocía como la tradición del Bosque tailandés.

La tradición del Bosque tailandés era una rama del budismo Theravāda, que fielmente mantenía el código monástico original establecido por el Buda. La tradición del Bosque también enfatizaba la práctica meditativa, esforzándose por la realización de Nibbāna como foco de la vida monástica. Los monasterios del Bosque estaban principalmente orientados hacia la práctica del camino del Buda –la contemplación introspectiva o perspicaz– que incluía llevar una vida de renuncia, estricta disciplina y meditación a fin de alcanzar completamente la verdad interior enseñada por el Buda.

Un maestro particular de esa tradición había impresionado mucho al ingeniero. Su nombre era Ajaan Mahā Boowa Ñaṇasampanno, el abad del Monasterio del Bosque Baan Taad. En ese entonces, el upajjhāya de Ajaan Mahā Boowa –un monje mayor que había oficiado en su ordenación– estaba sufriendo una enfermedad mortal, internado en un hospital de Bangkok. Por gratitud y respecto hacia su preceptor gravemente enfermo, Ajaan Mahā Boowa viajaba a menudo a Bangkok para visitarlo. En una de esas ocasiones, Ajaan Mahā Boowa prefirió quedarse en el monasterio de Bovornives en el centro de Bangkok. El ingeniero supo de esta circunstancia, y amablemente organizó llevar a Bhikkhu Paññāvaḍḍho para que conociera a Ajaan Mahā Boowa.

La primera impresión que tuvo el joven monje inglés sobre Ajaan Mahā Boowa fue impactante. Vio un hombre intenso, enjuto, con un rostro dignificado, que desplegaba movimientos rápidos y decisivos de un boxeador. Se sentaba erecto, con una expresión ampliamente imperturbable que lo hacía aparecer como alguien extremadamente enraizado y estable. Habiendo dado sus sinceros respetos, el ingeniero le explicó que su compañero había venido desde Inglaterra en busca de un maestro que pudiera mostrarle el camino verdadero. Cuando Ajaan Mahā Boowa respondió, su actitud fue amable, pero algo distante.

Ajaan Mahā Boowa habló largamente de las dificultades de la vida como monje del bosque y, quizás porque vio que Bhikkhu Paññāvaḍḍho tenía una pierna enyesada, manifestó cierto escepticismo respecto a

que pudiera ser apto para soportar los rigores de la vida del bosque. El hospedaje era rústico, la comida era tosca; había extremos agotadores de calor, frio y humedad; la tarea cotidiana de fregar, limpiar y acarrear el agua; la caminata diaria con los pies descalzos al pueblo cercano, para la limosna de comida, que era un deber sagrado que no podía ser descuidado; y también soportar largas y extenuantes horas de meditación sentados o caminando.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho se sentó atento y escuchó con respeto, aunque entendía bastante poco de lo que se estaba hablando. Esto, no obstante, no fue un obstáculo: le gustó Ajaan Mahā Boowa. Apreciaba su porte y su manera directa de abordar la enseñanza. La fuerza de su personalidad era magnética. Repentinamente, sintió una fuerte oleada de reverencia para el monje que estaba tranquilamente sentado frente a él: tenía tal entereza y realización, que no ansiaba conseguir discípulos. Bhikkhu Paññāvaḍḍho pensó para sí mismo: "Vas a tener que implorarle que te tome. Haz una reverencia y pídele que te acepte".

Pidiéndole al ingeniero que tradujera, Ajaan Mahā Boowa le aconsejó que usara *ānāpānasati* para concentrar su mente y consolidar su fuerza. En los momentos en que no estuviera haciendo la práctica formal, debería siempre esforzarse para mantener su atención dentro de los confines del cuerpo, previniendo de ese modo que fuese hacia los objetos externos. Practicando de esa manera, protegería su mente y preservaría su energía. Exactamente qué método usara para mantener la mente dentro del cuerpo no era tan importante: podría ser hecho por medio de visualizaciones o sintiendo las sensaciones corporales, o dejando que la mente se pasee a gusto dentro del cuerpo. Todas estas eran válidas en la medida que impidan a la mente escapar hacia las distracciones externas. Por último, subrayó la importancia de mantener la atención plena en cada actividad, todo el tiempo.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho dejó el monasterio de Bovornives revigorizado por la enseñanza del Dhamma y determinado a volcar esta energía renovada en su práctica de meditación. Cuando supo que el

preceptor de Ajaan Mahā Boowa había fallecido en julio, se preocupó de que tal vez no vería a ese notable maestro nuevamente.

Finalmente le quitaron la escayola en noviembre. Sus preguntas acerca de Ajaan Mahā Boowa lo llevaron una vez más al monasterio de Bovornives, donde descubrió que su estimado maestro viajaba todavía a a Bangkok de vez en cuando. Y así, Bhikkhu Paññāvaḍḍho visitó a Ajaan Mahā Boowa varias veces más en el monasterio Bovornives. Cada vez, le pedía que lo aceptara como discípulo en el Monasterio de Baan Taad. La preocupación por su reciente estado de salud hizo que Ajaan Mahā Boowa se mantuviera reacio para aceptarlo, al principio. En su tercer encuentro, Bhikkhu Paññāvaḍḍho decidió calmar esas preocupaciones pidiendo permiso para visitar el monasterio de Baan Taad para una estancia temporal. Ajaan Mahā Boowa le otorgó ese permiso. Muchos años después, Ajaan Mahā Boowa diría con una carcajada, que Bhikkhu Paññāvaḍḍho pidió ir por una temporada y se había quedado a vivir, temporalmente, ¡por cuarenta y un años!

La tarde del 15 de febrero de 1963, Bhikkhu Paññāvaḍḍho abordó el tren nocturno que se dirigía a la ciudad provincial de Udon Thani. Era un viaje de unos 500 km, que duraba cerca de 10 horas. En Udon Thani le esperaba un laico fiel de Ajaan Mahā Boowa, que llegó en un Land Rover destartalado para conducirlo alegremente durante los 30 km que faltaban para llegar a su destino. En un cierto punto de la carretera principal, el Land Rover giró saliendo del camino y se aplastó en una rampa de tierra, para luego saltar por los campos de arroz, secos y polvorientos. Ahí terminaba el camino provincial que llevaba al monasterio; el resto del viaje fue a través de unos arrozales de pastizales cortos que se extendían por todo el horizonte. En la estación seca del invierno, ese camino improvisado era fácilmente franqueable; pero en plena estación del monzón, cuando los campos de arroz estaban anegados, ese trecho del viaje requería una canoa con fuertes remos.

El Monasterio del Bosque de Baan Taad se destacaba en la línea del horizonte mientras se acercaban –una isla de árboles verdes sobre el fondo expandido de tierra estéril reseca. Bhikkhu Paññāvaḍḍho estaba entrando en un tranquilo y apartado monasterio del linaje de Ajaan Mun Bhūridatto –una comunidad monástica que había dejado la vida de la sociedad ordinaria para vivir en el bosque, en un ambiente natural que era el marco elegido por el Buda para su propia búsqueda del Dhamma, y le proveyó inspiración en su Despertar.

Desde el tiempo del Buda, existieron monjes que se retiraron a las profundidades de los bosques y montañas, buscando el alejamiento físico para ayudarles en el desarrollo de la meditación y la realización de la sublime verdad que el Buda enseñó. Esos monjes vivían vidas de simplicidad, austeridad y diligencia.

El Buda mismo nació en el bosque y alcanzó el Despertar en el bosque. Solía vivir en los grandes bosques de la región, tanto en su noble búsqueda como después del Despertar. Enseñaba entre los árboles y murió en un bosquecillo de árboles Sal, entre árboles gemelos gigantes. En los discursos en Pāli, el Buda a menudo instruía a sus discípulos a buscar el retiro en zonas boscosas, como los mejores lugares para purificar la mente de todas las impurezas.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho fue escoltado precisamente a una morada similar: una pequeña choza de madera (*kuti*), protegida en un lugar boscoso detrás de la sala de reunión. Construida firmemente y de diseño simple, el *kuti* se fundía naturalmente en ese entorno forestal. La estructura estaba a casi un metro del suelo, rodeada de un área de suelo arenoso, liso y bien barrido. Por detrás, se extendía un sendero para la meditación caminando, de este a oeste.

A pesar de que el diseño del *kuti* era muy adecuado al clima subtropical, se creaban innumerables grietas, ranuras y huecos en los que habitaban cantidad de seres vivientes. No había mosquitera que cubriera las ventanas con postigos. Cuando estaban abiertos –lo que ocurría la mayoría del tiempo– una asombrosa variedad de insectos

entraba. Los murciélagos revoloteaban sobre la cabeza y pequeñas lagartijas corrían por las paredes y el techo, cazando mosquitos y otros insectos voladores.

La apariencia del monasterio difería de las expectativas que tenía Bhikkhu Paññāvaḍḍho. Había imaginado una selva virgen, llena de animales salvajes, como tigres y elefantes. Pero el bosque que encontró era más hospitalario y acondicionado. Docenas de pequeñas chozas de madera se erigían en los claros desparramados en una extensión de más de 250,000 m2. Los únicos animales salvajes que encontró eran las ardillas, las víboras y los lagartos. La jungla inmaculada que alguna vez cubrió el campo había desaparecido hace ya tiempo, cuando la tierra fue despejada para el cultivo. El bosque que permaneció dentro del dominio del monasterio era solo un remanente de esa jungla original. Los grandes gatos eran también solo una memoria, aunque tigres y leopardos a veces deambulaban entre las chozas de los monjes cuando se construyó el monasterio.

A pesar de estos cambios, Baan Taad era un monasterio ejemplar, rico en tradiciones antiguas de la práctica budista, y no afectado por las comodidades modernas, como la electricidad o el agua corriente. Los monjes vivían con naturalidad en una simple soledad. La luz de las velas iluminaba las horas de oscuridad. El agua era sacada a mano y llevada del pozo a todas las habitaciones en baldes de agua por pares, suspendidos por un palo largo de bambú que se balanceaba sobre el hombro de quien los acarreaba. El agua se usaba para bañarse y para lavar. Durante los meses del monzón, el agua de lluvia se usaba para beber y se almacenaba en tanques y barriles. En la temporada de seca, el agua del pozo debía ser suficiente.

El estilo simple de vida promovía el contento en cuanto a vivir con poco. Dentro de la choza, las posesiones de Bhikkhu Paññāvaḍḍho eran pocas: un *klot* –una gran sombrilla del bosque a la que podía agregarse una red mosquitera– una esterilla natural, una manta, cuencos para la limosna, ropa interior y ropa para usar dentro y fuera, y otras pocas cosas.

La práctica del contento con poco significaba renunciar a muchas de las comodidades y conveniencias normales asociadas con la vida placentera.

Confinarse uno mismo en un mínimo de necesidades materiales es algo que está en el corazón de la enseñanza budista. Las condiciones en la vida cambian constantemente; son definitivamente no confiables y decepcionantes como base para la felicidad. La felicidad duradera puede encontrarse solamente en un corazón que ha superado las impurezas mentales de la codicia, el odio y la confusión. Estas influencias corrosivas crean un apego fuerte al confort y las conveniencias –estados condicionales que fluctúan y cambian, y a su vez, traen consigo insatisfacción y sufrimiento. Para cortar de raíz este fluir de deseos inapropiados, los monjes del bosque evitaban conveniencias innecesarias. Establecidos en la idea de penetrar el corazón del Dhamma enseñado por el Buda, los monjes reducían sus requerimientos al mínimo.

Temprano cada mañana, los monjes caminaban una ruta de más de 3 kilómetros al pueblo y retornaban de su ronda de limosna. Como el ritmo era a veces demasiado rápido para Bhikkhu Paññāvaḍḍho, se arregló una ronda de limosna por separado para él, dentro del perímetro del monasterio. Para aliviar el dolor de su pie enfermo, solo se le requería caminar los 180 metros hasta el área de la cocina, donde las monjas residentes le colocaban fielmente pequeños paquetes de comida cocinada dentro de su cuenco de limosnas.

Las comidas de los monjes eran muy simples: principalmente arroz glutinoso, acompañado de pescado, verduras y frutas. Bhikkhu Paññāvaḍḍho pensaba que la comida local sería poco apetecible. Pero, exceptuando que a veces era muy picante o había demasiado pescado, le sorprendió encontrarla tan abundante y nutritiva. En términos de valor como comida, era probablemente mejor que la que le habían ofrecido en Bangkok. ¡Y las especias le agregaban carácter a tanto arroz!

Bhikkhu Paññāvaḍḍho luchaba todavía por tener una comunicación fluida hablando tailandés. Durante su estancia en Londres, aprendió solo a leer y escribir tailandés; pero tras un año en Tailandia, carecía todavía

de la habilidad para distinguir los cinco tonos del idioma y por lo tanto el significado de las palabras. Este defecto hacía que el diálogo con Ajaan Mahā Boowa y los otros monjes fuese un desafío. Ajaan Mahā Boowa remedió el problema escribiendo sus instrucciones en tailandés, para que sus discípulos se las tradujeran al inglés. Era un procedimiento que requería tiempo, y no era totalmente satisfactorio; pero creaba una relación más cercana entre el maestro y el discípulo que con el tiempo se transformó en un lazo fuerte, basado en la confianza. Bhikkhu Paññāvaḍḍho decidió creer en su maestro de todo corazón desde el inicio. Nunca encontró razón para arrepentirse de esa confianza.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho guardó cuidadosamente esas instrucciones manuscritas iniciales de su maestro y las releía cuando buscaba inspiración. Una de ellas decía:

> "El Monasterio del Bosque Baan Taad es una comunidad de meditación. Somos monjes meditadores. Desde el principio, este monasterio ha sido dedicado solamente al desarrollo de la mente. No se permite ningún otro tipo de trabajo que perturbe el ambiente pacífico del lugar. Si otro trabajo tiene que ser hecho, he puesto una regla para que no tome más tiempo del absolutamente necesario.
>
> "Su trabajo principal como monje meditador le fue dado en el día de su ordenación. En esa ceremonia, se le dijo que debía contemplar cinco cosas: *kesā* (cabello de la cabeza); *loma* (pelo del cuerpo); *nakhā* (uñas); *dantha* (dientes) y *taco* (la piel que cubre el cuerpo). Estas cinco partes del cuerpo enseñadas durante la ceremonia de ordenación deben ser los objetos de meditación. Es su responsabilidad el contemplarlas y desarrollarlas en su meditación, lo mejor que sus habilidades le permitan. Este es el verdadero trabajo de aquellos monjes que practican de acuerdo con los principios del Dhamma, que fueron enseñados por el Señor Buda".

En otro escrito, habló de la armonía monástica:

> "Es errado observar a otros monjes con la finalidad de encontrar fallas. Esta actitud no ayudará para nada en su práctica. No es su trabajo criticar a otros monjes, aun si se comportaran inapropiadamente. Más bien, observe el malestar que surge en su propio corazón. La sabiduría no surge del culpar a otros por sus faltas. Surge del ver las propias faltas. La disciplina monástica es el entrenamiento en la moderación del cuerpo, el habla y la mente, y está diseñada para complementar la práctica meditativa. Trátela con respeto siendo plenamente atento a su propio comportamiento".

Bhikkhu Paññāvaḍḍho decidió que su primera tarea era la de adoptar una actitud apropiada como monástico; la segunda era actuar con un porte propio a un monje; la tercera era la de hablar con propósito, no frívolamente, conversando sobre cosas sin sentido.

La gente en Tailandia tiene una inclinación hacia la brevedad, especialmente en lo que se refiere a nombres y expresiones coloquiales. A la mayoría de los monjes en la gran Sangha tailandesa se los llamaba por sus apodos, más que sus nombres formales en Pāli. Los nombres otorgados eran a menudo reducidos a simples apodos de una o dos sílabas. El nombre formal más bien largo de Bhikkhu Paññāvaḍḍho era un trabalenguas para los monjes habituados a nombres más informales. Ajaan Mahā Boowa pronto remedió esto acortándole el nombre de Paññāvaḍḍho a solamente Pañña (sabiduría), un nombre fuerte y bastante adaptado a la persona. Lo precedió con el honorífico "Tan", una expresión común de respeto en Tailandia. Desde ese momento, Bhikkhu Paññāvaḍḍho fue conocido simplemente como Tan Pañña, significando "Venerable Sabiduría".

Pronto se le hizo evidente a Tan Pañña que Ajaan Mahā Boowa era muy exigente con sus discípulos. Los criticaba constantemente, y era lo suficientemente estricto y severo como para provocar miedo y temor.

Confirmaba así su reputación de ser un maestro temible que no hacía compromisos. Tan Pañña, que creía completamente en su maestro, sabía instintivamente que nunca instruiría a sus discípulos con intención de herirlos. Razonaba que, cuando Ajaan Mahā Boowa usaba lenguaje duro o abusivo con sus discípulos, las palabras se usaban con una intención más profunda. Podía llegar a cortar a sus discípulos hasta el hueso, pero como consecuencia, esas palabras les harían más alerta, obligándoles a una más aguda mirada interior. Escudriñaba sus corazones abiertos para que el Dhamma pudiera penetrar profundamente.

Ajaan Mahā Boowa siempre se fijaba en el potencial de sus discípulos. Cuando veía que un monje tenía fuertes raíces virtuosas, hacía un constante esfuerzo para preparar un medio fértil para su crecimiento en el Dhamma. Tan Pañña se dio cuenta de que Ajaan Mahā Boowa creía en lo que él podría devenir en el futuro, a pesar de que su práctica budista no había madurado todavía. Ajaan Mahā Boowa trabajó de manera compasiva con su nuevo pupilo, todos los días, para elevar el nivel de su meditación a un plano más alto y estable.

Sostenido por su incansable creencia en Ajaan Mahā Boowa, Tan Pañña resolvió solucionar las cosas por sí mismo, diligentemente y sin quejas. Sentía que tenía que esforzarse para resolver sus propios problemas antes de buscar consejo. Solo de esa manera podría probar los límites de su propia sabiduría. Si fallaba, sabía que su maestro estaría ahí para ayudarlo a que expanda esos límites. En definitiva, teniendo fe en Ajaan Mahā Boowa y en la tradición del Bosque, era creer en la ilimitada sabiduría del Buda, el Dhamma y la Sangha.

Siendo capaz de resolver casi todos sus problemas por sí mismo, Tan Pañña se acercaba a Ajaan Mahā Boowa solo ocasionalmente con cuestiones acerca de su práctica. También logró una comprensión mayor sobre la meditación oyendo las exposiciones sobre la práctica del Dhamma de Ajaan Mahā Boowa, y leyendo las copias impresas de sus discursos formales. Ajaan Mahā Boowa tendía a tratar los problemas de sus estudiantes mientras hablaba, basándose en su propia experiencia,

y dándoles una respuesta antes de que hubieran formulado la pregunta. A menudo, había muy poca necesidad de preguntar explícitamente.

En la reclusión de su *kuti* en el Monasterio del Bosque Baan Taad, Tan Pañña continuó trabajando con *ānāpānasati* para profundizar en su meditación *samādhi*. Sentía que la calma y la concentración no teníanaun suficiente profundidad. Su mente se inclinaba naturalmente hacia el pensamiento y el razonamiento, señalando una predisposición hacia la sabiduría. Su maestro lo alentaba a pensar en *samādhi* como una herramienta que uno forja para preparar el terreno para la investigación de varios aspectos del Dhamma. Tenía que evitar poner demasiado énfasis en forjar la herramienta, y en consecuencia descuidar el trabajo. Una vez que la herramienta estaba lista, debía entonces aprender rápido su uso más efectivo. Finalmente, Tan Pañña decidió utilizar sus actuales recursos de calma y concentración para investigar el Dhamma con mayor profundidad –una estrategia que le permitió lograr resultados satisfactorios.

En los bosques tropicales del noreste de Tailandia, las cosas crecían rápido y decaían rápido también. Los senderos del bosque, cuando no eran atendidos, desaparecían muy rápido de la vista bajo una profusión de maleza y arbustos. Incluso los hogares de bambú no duraban mucho. Mirando por su ventana al bosque, la verde flora aparecía mezclada con trepadoras de hoja ancha que podían crecer hasta 15 centímetros al día durante el calor húmedo. La vegetación salvaje tenía que ser cortada a machete regularmente, o podía invadir las residencias de los monjes en un período de seis meses. Incluso cortada regularmente, Tan Pañña pensaba que de algún modo la naturaleza salvaje ganaría.

El entorno recluido del Monasterio Baan Taad calmaba el corazón y daba paz a la mente. Tan Pañña no tenía acceso a los periódicos o a la radio, de modo que permanecía dichosamente ignorante de lo que estuviese ocurriendo en el mundo, suponiendo que era lo mismo de siempre: huelgas, tumultos y guerras. Esos acontecimientos no tenían ya más impacto en su conciencia. No obstante, cuando una serpiente

lograba entrar en su choza, lo que al parecer ocurría a menudo, su atención se iluminaba en un evento de vital importancia. A pesar de que la atmósfera en el monasterio era tranquila, con muy pocas preocupaciones mundanas, no era una atmósfera relajada. La conciencia de sí mismo que requería la disciplina monástica y la memoria constante de la presencia e instrucciones de Ajaan Mahā Boowa, aportaban intensidad y la inmediatez del Dhamma a casi todas las situaciones.

De pronto, un día, los sonidos del tailandés hablado se acomodaron con el lenguaje escrito que Tan Paññā había desarrollado en su trabajo de traducción en Inglaterra. Por falta de familiaridad de su oído con los extraños tonos y vocales del tailandés, había sido incapaz de conectar los sonidos con su significado. Era como discernir el lenguaje después de haber vivido solamente con los sonidos. Oyendo a Ajaan Mahā Boowa hablar, el sentido de sus palabras emergía junto con su voz. Desde ese día, sus habilidades verbales en tailandés se desarrollaron en conjunción con la palabra hablada, dándole la latitud necesaria para conversar con claridad con su maestro y sus compañeros monjes.

En esa época, las instrucciones de los maestros de la Tradición del Bosque eran fundamentalmente una tradición oral de discursos espontáneos y enseñanzas acordes al momento. En general, no se registraban por escrito ni se grababan. Ajaan Mahā Boowa, por ejemplo, daba charlas espontáneas sobre el Dhamma a sus discípulos, regularmente. En general con el frescor del atardecer, en un pabellón al aire libre, con velas iluminando el altar mientras la oscuridad descendía sobre la asamblea de monjes. Solo rompía el silencio el sonido incesante de las cigarras zumbando en la jungla alrededor.

Ajaan Mahā Boowa permanecía unos momentos en silencio mientras se recogía en el Dhamma y entonces lo dejaba fluir naturalmente desde su corazón. Mientras el tema de su disertación se desplegaba con espontaneidad no ensayada, el ritmo de su voz se hacía más rápido y tomaba una intensidad creciente, dejando a su auditorio transportado por la fuerza y profundidad de sus enseñanzas. Ajaan Mahā Boowa

hablaba sobre la realización del Dhamma en términos tan gráficos y eléctricos que sus oyentes sentían que podían capturar un atisbo del esplendor del Despertar. Sus enseñanzas impactaban a sus oyentes en el mismo momento presente. Las charlas eran luego recordadas tanto por el impacto emocional inmediato como por la claridad y amplitud de sus detalles.

Entre los discípulos de Ajaan Mahā Boowa creció el deseo de preservar sus enseñanzas orales para beneficio de otros practicantes, entonces y en el futuro. Escuchar sus enseñanzas tendría un impacto positivo en sus prácticas y en la de futuras generaciones. Un seguidor laico ofreció al monasterio un equipo de grabación grande, Grundig TK de cinta magnética, que ninguno de los monjes sabía manejar con la habilidad requerida. Tan Paññā, con su conocimiento práctico de la ingeniería eléctrica, ofreció encargarse de grabar las charlas de su maestro. Se inició así una de las más prolíficas colecciones de grabaciones del Dhamma compiladas jamás de un solo maestro. De cintas abiertas a casetes y de ahí a grabadores digitales, Tan Paññā utilizó las más actualizadas técnicas de grabación para captar miles de horas de las más preciosas disertaciones sobre el Dhamma, a lo largo de cuatro décadas. Gracias a los incansables esfuerzos de un inglés que había dejado su carrera como ingeniero eléctrico para transformarse en un simple monje budista, la amplitud y diversidad de los discursos de Ajaan Mahā Boowa sobre las enseñanzas del Buda fueron preservados de forma experta para las futuras generaciones.

Tan Paññā siempre hizo un esfuerzo especial para escuchar con atención seria y abierta las charlas de Ajaan Mahā Boowa, tratando de absorber algo de los distintos niveles de significado. Descubrió que escuchando a Ajaan Mahā Boowa exponer el Dhamma era una práctica mucho más difícil de lo que había imaginado. Escuchar verdaderamente, de modo que el acto de escuchar en sí mismo se torne en práctica meditativa, significaba vaciar su mente por completo de pensamientos e ideas que penetraban su ser intelectual. Requería dejar de lado

todo aquel conocimiento, todos esos puntos de vista u opiniones, todos los conceptos y prejuicios que llenaban su cabeza. Cuando vaciaba su mente y verdaderamente escuchaba las enseñanzas con un corazón abierto y receptivo, sentía que el poder del Dhamma de su maestro penetraba lenta y establemente, abriendo las barreras mentales que impedían su progreso. La potencia misteriosa del lenguaje hablado fue una revelación para él.

Claro que necesitaba mucho más que la verdad hablada para disolver todas sus dudas. La sabiduría, del tipo que puede atravesar cualquier falsedad para penetrar la mente y el corazón, llevaría tiempo para ser desarrollada. Junto con una concentración firme, tendría que desarrollar esta sabiduría para realizar una investigación exhaustiva de toda la enseñanza, hasta que pudiera hacer la experiencia de la profunda armonía y coherencia que sustenta los diversos aspectos del Buda-Dhamma.

Cuando Tan Paññā hizo su primer retiro en la estación de las lluvias, Ajaan Mahā Boowa insinuó que aceptaría de buen grado que otros practicantes occidentales vinieran a aprender meditación. En una ocasión, también casualmente dejó caer que tal vez un día viajaría a Inglaterra. Tan Paññā estaba sorprendido, pensando que tal vez quería ser amable, o estaba bromeando. Pero entonces, Ajaan Mahā Boowa pidió clases de inglés diarias. Tomó el hábito de pasar media hora cada día aprendiendo inglés en el *kuti* de Tan Paññā, memorizando las oraciones breves en inglés que su discípulo le leía en voz alta. Y al ver tantos indicios, Tan Paññā pensó que su maestro estaba entreviendo cosas de cara al futuro.

Observando la interacción dinámica de Ajaan Mahā Boowa con sus discípulos –muchos de los cuales eran monjes de cierta antigüedad– Tan Paññā comenzó a discernir qué tipo de imagen tenían de su maestro. Guardaban dentro de sí, y en silencio, una creencia de todos modos inequívoca de que era un *arahant*, un ser completamente iluminado. Respetaban tan elevadamente esta sabiduría impecable y sus

habilidades de brillante expositor, que daba la impresión de que igualarlo estaba más allá de sus capacidades.

Tan Paññā tomaba la opinión de que su maestro era un *arahant* con su precaución habitual. Sabía que no era razonable asumir que la persona ordinaria pudiera distinguir la diferencia entre las etapas de los logros superiores. Dicho esto, también sentía que podrían estar en lo cierto en su evaluación, siendo que no había visto nada en la conducta de su maestro que contradijera la idea de que fuese un *arahant*. Veía en Ajaan Mahā Boowa a un hombre que no mostraba arrogancia, siempre parecía alegre o feliz, o neutral y desapegado. Mostraba una energía incansable, y su apariencia era siempre brillante y sin imperfecciones.

Al concluir una de sus lecciones diarias de inglés, Tan Paññā aprovechó la oportunidad para sacar el tema de sus dudas sobre la fama de su maestro de ser un *arahant*. En su respuesta, Ajaan Mahā Boowa no comentó sobre sus propios logros; trasnformó más bien el tema en una lección de Dhamma para su joven pupilo:

> “Como budistas, no tenemos razón válida para dudar de nuestro propio potencial para alcanzar *magga* (el camino), *phala* (el fruto) y Nibbāna en esta vida. De hecho, no seríamos verdaderos budistas si no creyéramos en el potencial para la Iluminación. El Buda mismo afirmó que, mientras los seres humanos practiquen correctamente de acuerdo con el Noble Óctuple Sendero, los *arahant*s continuarían apareciendo en el mundo. En los suttas, el Buda habla a menudo de las recompensas que obtendrían quienes siguieran la senda hacia Nibbāna. Habla de la felicidad que provoca la práctica de la generosidad; la felicidad que provoca vivir de acuerdo con los principios de virtud; la felicidad que proviene del desarrollo de la bondad amorosa; la felicidad que proviene de la práctica de meditación y el descubrir la sublime

tranquilidad de samādhi; la felicidad que surge de vencer las *kilesas* y abandonar el sufrimiento.

“Esos niveles de felicidad pueden ser logrados por cualquiera a través de la práctica correcta del Dhamma. Verificar personalmente las enseñanzas fundamentales del Buda de esa manera, hace más fácil aceptar la posibilidad de que lo más elevado de su enseñanza es igualmente verdadero, incluyendo su enseñanza de la suprema felicidad de Nibbāna, que es accesible a cualquiera que practique el Noble Óctuple Sendero con diligencia firme y sabiduría introspectiva.

“En ningún lugar del Canon Pāli se dice que el Buda se llevó el sendero a Nibbāna con él, cuando se fue de este mundo. Al contrario, el Buda proclamó claramente que el Dhamma y el Vinaya que dejaba eran las guías a seguir a lo largo del Noble Óctuple Sendero. El Dhamma y el Vinaya que heredamos del Buda no son de ninguna manera deficientes. Son tan completos y válidos hoy, como lo eran cuando los enseñó hace más de 2.500 años. Si el Dhamma y el Vinaya se ponen en práctica de buena fe y con la máxima sinceridad y determinación, nada en el reino del *saṃsāra* sería capaz de impedir que la máxima felicidad surgiera en consecuencia.

“Hoy, mucha gente nace con suficiente buen *kamma* para entrar en contacto con el budismo y estudiar las enseñanzas del Buda tal como fueron legadas en su totalidad. No hay ninguna razón para que gente con suficiente mérito e inteligencia no pueda poner en práctica lo que el Buda enseñó, para su propio beneficio y el de los seres vivientes en cualquier lugar. Solo las impurezas en nuestra mente y nuestro corazón nos impiden llevar a cabo la tarea. El propósito de la práctica es remover esas impurezas del camino del Buda.

“Cuando las impurezas son fuertes, el sendero es débil, lo que causa que tengamos fe en los modos del mundo más que

en los del Dhamma. La opinión mundana dice que la práctica de las enseñanzas budistas a fin de lograr Nibbāna es muy difícil; y dado que queremos evitar el sufrimiento y las dificultades de nuestras vidas, declaramos que ya no es más posible. Tomando esta actitud, evitamos sentirnos culpables por no hacer el esfuerzo. Por ello, cuando escuchamos que alguien ha realizado un esfuerzo muy grande y obtenido el nivel de *arahant*, no queremos creer que sea verdad.

"Pero el sufrimiento que sentimos en nuestras vidas va directo al corazón de la primera noble verdad del Buda, una verdad que debemos esforzarnos en examinar y comprender. En su lugar, la gente se siente inconfortable cuando se le habla acerca de la noble verdad del sufrimiento, y huye de sus profundas implicaciones. Esta actitud simplemente muestra que la gente no conoce suficientemente el budismo para comprender sus verdaderas metas. Las enseñanzas del Buda acerca del sufrimiento están completamente alineadas con respecto al modo en que las cosas son en verdad. Por eso se la llama "noble verdad". El sufrimiento es un principio básico del budismo porque es una verdad.

"El Buda era una persona que verdaderamente conocía la razón del sufrimiento, y por eso enseñó a la gente a no evitar simplemente el dolor y el sufrimiento –que son consecuencias– sino a liberarse de sus causas, las impurezas mentales. Estas impurezas o corrupciones conforman la segunda noble verdad del Buda, el origen del sufrimiento. Cuando las causas son eliminadas, los efectos cesan por sí mismos. El Buda comienza por el sufrimiento a fin de señalar la evidencia que establece la verdad, para que podamos buscar las causas y corregirlas de manera adecuada.

"La tercera noble verdad, el cese del sufrimiento, es el fin del dolor y el sufrimiento dentro del corazón a través del poder de

nuestra práctica del sendero, que es la cuarta noble verdad. El sendero de la práctica se refiere a los métodos usados para arrancar las causas del sufrimiento, paso a paso, hasta que todas hayan sido eliminadas.

"Todas las nobles verdades que el Buda enseñó eran para liberar a los seres vivientes del sufrimiento. Ninguna de las nobles verdades nos dirige a permanecer empantanados en un mundo de sufrimiento. El Buda enseñó las nobles verdades para que la gente pudiera volverse suficientemente sabia y pueda deshacerse por completo del sufrimiento y poder alcanzar Nibbāna. No restringió el mensaje por la edad, la raza, el género o el tiempo. Ni tampoco denegó la posibilidad del logro de los frutos de este sendero a nadie de ninguna generación. Pero sí dijo que el Dhamma es atemporal, que existe más allá del tiempo y del espacio. De modo que es tan relevante hoy como lo ha sido siempre.

"Cuando *magga*, *phala* y Nibbāna nos parecen más allá del alcance del hombre moderno, somos nosotros los que fallamos por descuidar nuestro deber como budistas de esforzarnos para lograr la meta más alta. Cuando se trata del Dhamma, nos es más fácil dedicarnos a la mera indagación filosófica que a su puesta en práctica. Nos transformamos en ratas de biblioteca testarudas, masticando vanamente las páginas del Tipiṭaka mientras insistimos en aferrarnos tenazmente al Dhamma que hemos aprendido de memoria. Esto ocurre porque no hacemos el esfuerzo de investigar las supremas nobles verdades que son parte integrante de nuestro verdadero ser. En vez de eso y de manera equivocada nos apropiamos de la gran riqueza de las palabras del Buda como si fuesen nuestra propiedad personal. Solo porque hemos memorizado sus enseñanzas del Dhamma, creemos que ya somos lo suficientemente sabios, aunque las impurezas

apiladas que llenan nuestros corazones sean tan altas como una montaña y no hayan disminuido para nada.

"Muchos de nosotros encuentran justificación a sus opiniones y puntos de vista en las mismas escrituras Pāli que proclamaron el mensaje atemporal del Buda. Los estudiantes de las escrituras Pāli tienden a creer que los textos escritos comprenden la suma total de todos los aspectos del Dhamma. Con un sentido de superioridad moral aseveran que la doctrina escrita y la convención son los únicos crietrios para autentificar las incontables experiencias conocidas por los practicantes budistas a través del tiempo. Pero el verdadero Dhamma surge en los corazones y mentes de los que ponen en práctica las enseñanzas vivas aquí y ahora, en el presente. Considere al Señor Buda y sus discípulos iluminados, por ejemplo. Conocían y comprendían a fondo el Dhamma mucho antes de que los textos Pāli aparecieran. Sabemos que lograron su estado exaltado en un tiempo donde no existían las escrituras para definir los parámetros del Dhamma a seguir.

"El Dhamma verdadero es siempre el Dhamma del momento presente. El tiempo y el lugar son meramente convenciones mundanas, conceptos que son incapaces de afectar al Dhamma del Señor Buda de ninguna manera. Por esta razón, aquellos que practican las enseñanzas del Buda correctamente podrán conocer por ellos mismos todos aquellos aspectos del Dhamma que estén dentro del rango de sus propias habilidades naturales, sin importar en que período o siglo vivieran".

Cuanto más Tan Paññā observaba a su maestro, más convencido estaba de que no podía haber elegido a un maestro más competente. Ajaan Mahā Boowa no mostraba falta alguna en su aproximación al Dhamma. Parecía intuir los errores en la práctica de sus alumnos con

gran facilidad y corregirlos más a través de la fuerza carismática de su presencia, que por una conversación.

Tan Paññā comprendió entonces por qué la tradición del Bosque ponía un sagrado énfasis en la relación entre el maestro y el discípulo: esa relación era esencial para la transmisión viva del Dhamma, de mente a mente, de corazón a corazón. Se dio cuenta de que sin la guía de Ajaan Mahā Boowa, sus posibilidades de realizar la verdad de las enseñanzas habrían sido muy limitadas.

Cuanto más reflexionaba sobre el lugar de la fe dentro de las enseñanzas, tanto más profundamente se daba cuenta de que la fe es esencialmente un medio hábil para hacerse más receptivo a la verdad expresada en las palabras del maestro. Ver a su maestro como a un maestro viviente, le abría a escuchar sin reservas las enseñanzas y ponerlas en práctica con el mayor compromiso posible. La convicción de Tan Paññā acerca de Ajaan Mahā Boowa se trasladó a un total respeto por el Dhamma encarnado en su maestro y transmitido a través de él. Cuanto mayor era su fe, más abierto a las enseñanzas se hacía; cuanto más abierto estaba a sus enseñanzas, mayor la oportunidad de que penetraran profundamente en su corazón.

Ahora sentía fuertemente que estas mismas enseñanzas podrían beneficiar enormemente a la gente en Inglaterra, a las que dedicó tanto tiempo enseñando y que ahora había dejado atrás. Sus intentos de enseñarles carecieron de la firme orientación necesaria hacia el mayor bien, la felicidad suprema, Nibbāna. Por esa razón, sin duda, sus enseñanzas solo lograron resultados limitados. Ahora veía que los practicantes necesitaban percibir cómo cada paso del sendero se entrelaza para formar un patrón de toda la enseñanza. De otro modo, navegarían zigzagueando en un viaje ecléctico, perdiendo todas las importantes estaciones de tránsito a lo largo del sendero. Necesitaban una fórmula sin ambigüedades y nítidamente definida para avanzar. Sintió que Ajaan Mahā Boowa había dispuesto los pasos progresivos de modo tan persuasivo como para convencer al más escéptico de los practicantes.

Preocupado por el bienestar espiritual de los budistas de Inglaterra, Tan Paññā decidió traducir al inglés las enseñanzas básicas de meditación de Ajaan Mahā Boowa. Eligió comenzar con una exposición concisa escrita por Ajaan Mahā Boowa llamada "La Sabiduría desarrolla Samādhi". El texto explica cómo contener y disciplinar una mente rebelde cultivando primero la virtud moral, enfocando y fortaleciendo las facultades mentales, usando varias técnicas de concentración, antes de investigar con sabiduría para descubrir las razones de los deseos equivocados de la mente. Entonces, el meditador tiene que hacer uso de su propia inventiva para encontrar la manera de entrenar la mente rebelde hasta que su visión esté en línea con la verdad proclamada por el Señor Buda.

Tan Paññā esperaba tener la traducción publicada por la "Buddhist Publication Society" en Kandy, Sri Lanka, en su publicación llamada "La Rueda" (The Wheel). Pero cuando el primer borrador fue enviado, el editor objetó la presencia de pasajes que consideraba no ortodoxos en el texto e insistió en que fuesen corregidos para que concordasen con las Escrituras. Específicamente objetaba el punto de vista no convencional resumido en el título de la exposición. En su discurso, Ajaan Mahā Boowa afirma que, si la mente no puede ser aquietada de la manera tradicional, por medio de la concentración en una palabra utilizada como mantra en la meditación, entonces la sabiduría debería ser utilizada para buscar las razones de la rebeldía mental. Si la mente rebelde puede ser aquietada investigando con sabiduría, entonces la sabiduría debería ser utilizada para el desarrollo de la concentración. Más objetable aún para el editor, era un aspecto único, pero esencial de las enseñanzas de Ajaan Mahā Boowa: el punto de vista poco común de que la "mente que sabe", existe separadamente de los agregados mentales que componen todos los estados transitorios de la mente.

Tan Paññā estaba familiarizado con la ortodoxia canónica y hubiera podido él mismo objetar esas aparentes "herejías" tiempo atrás. Pero a través del conocimiento introspectivo directo, llegó a aceptar su validez.

Con todo el respeto debido a la Buddhist Publication Society, consideró que no podía alterar ni una palabra del texto que había traducido. Hacerlo era negar la verdad misma por la que había viajado tan lejos y trabajado muy duro para penetrarla. Simplemente, tendría que encontrar otro medio de publicar el manuscrito. Al final, en 1967, sus simpatizantes en Inglaterra imprimieron "La Sabiduría desarrolla Samādhi" como un fascículo, y distribuyeron las copias como regalos del Dhamma.

El monasterio del bosque Baan Taad pertenecía a la secta de la orden monástica tailandesa Dhammayut. Esta secta tuvo sus comienzos en 1833, como un movimiento de reforma que ponía gran énfasis en la disciplina monástica y en las prácticas de meditación que se encontraban en los textos originales en Pāli. Los monjes se basaban en una interpretación estricta de sus obligaciones monásticas, intentando restaurar prácticas ortodoxas apropiadas en la Sangha tailandesa. En su empuje para instituir una conformidad estricta con las reglas, el movimiento Dhammayut fue finalmente reconocido como secta separada o *nikāya*. La orden monástica tailandesa original, de la cual Dhammayut se separó, se llamó desde entonces Mahānikāya. Era la secta bajo la cual Tan Paññā se ordenó originalmente y a la cual todavía pertenecía.

Ajaan Mahā Boowa estaba contento de enseñar a monjes Mahānikāya como Tan Paññā, pero insistía en que observaran completamente el Vinaya (la normativa sobre la conducta) mientras estudiaban con él. Cumplía también estrictamente con la directiva Dhammayut de no incluir a monjes Mahānikāya en la recitación del *pāṭimokkha*, que era una reunión monástica formal y en consecuencia limitada a los miembros de su propia denominación. Esta restricción se aplicaba a Tan Paññā, al que se le prohibía formar parte de la recitación formal de las reglas monásticas.

Una vez que fue evidente que la residencia "temporal" de Tan Paññā sería de larga duración, Ajaan Mahā Boowa prefirió verlo con-

vertido en un miembro pleno de su comunidad monástica. A demanda de su maestro, Tan Paññā decidió pedir formalmente una segunda ordenación en la secta Dhammayut. Aunque no estaba obligado a cambiar sus hábitos monásticos para lograr este estatus, se le pedía renunciar a los 9 años de antigüedad que había acumulado como monje Mahānikāya. Como un recientemente ordenado monje Dhammayut, comenzaría desde el principio al nivel de menor antigüedad.

Tan Paññā viajó a Bangkok junto con su maestro y se ordenó de nuevo como Dhammayut Nikāya el 22 de abril de 1965, en el monasterio de Bovornives, el mismo templo donde se había reunido con Ajaan Mahā Boowa tres años antes. Somdet Phra Ñaṇasaṁvara, abad del monasterio de Bovornives, presidió la ceremonia de ordenación como *upajjhāya*. Su *kammavācariya* era Phra Thep Ñāṇakavi y su instructor *anusānācariya* fue Ajaan Mahā Boowa. En la misma ceremonia fue ordenado también un joven canadiense que había vivido como novicio en el Monasterio del Bosque Baan Taad durante el último año.

Tan Paññā retornó de Bangkok como un monje "principiante", pero ahora como un miembro de pleno derecho de su comunidad monástica. Dado que había sido bien considerado en la comunidad por tanto tiempo, su rutina monástica cambió poco. Normalmente se esperaba de los monjes con menos antigüedad que tomaran a cargo las tareas más básicas y las realizaran con energía y humildad. Pero, a sus 39 años tenía diez o veinte años más que la mayoría de los otros monjes jóvenes –y su nivel de formación, sus responsabilidades, alcanzaron con el tiempo incluir tareas más sofisticadas relacionadas con la aplicación práctica de principios de ingeniería. Así que pronto se encontraría envuelto en una ardua y delicada obra.

En los últimos años, los habitantes del pueblo habían estado talando el bosque cercano a los bordes de la propiedad del monasterio. Dado que no estaba establecida la línea limítrofe, Ajaan Mahā Boowa estaba preocupado de que, inadvertidamente, ocurriera una invasión del terreno del monasterio. A fin de proteger el monasterio frente a

intrusiones indeseadas, Ajaan Mahā Boowa determinó que debería ser fijada la exacta ubicación de los límites, y erigida una valla en todo su perímetro. Y enroló a Tan Paññā para que ayudara a supervisar el proyecto.

Si bien Tan Paññā comprendía los principios de la topografía de terrenos y conocía los tipos de instrumentos requeridos, nunca había hecho antes este tipo de trabajo. Viviendo en el bosque y sin acceso a la tecnología standard, tendría que improvisar. Primero, recorrió con unos pocos monjes el perímetro del monasterio, cuyas tres cuartas partes, al menos, estaba densamente cubierta de vegetación. Los habitantes del pueblo empuñaban machetes abriendo camino, y se necesitaron cuatro horas para caminar sus 2,4 Km de largo. Tan Paññā comentó en tono seco, que se sentía como Stanley lanzándose a través de la impenetrable jungla africana.

Aunque su pie le dolía por el esfuerzo físico, y se sentía por momentos frustrado por los inconvenientes debidos a la carga de trabajo, exhibía una calma aceptación de todo lo que aparecía en su camino. Desde una fuente de quietud interna, entendía que la fe en su maestro significaba que debía aceptar sin objeciones; debía estar de acuerdo en tomar a cargo el proyecto sin importar cuán difícil pudiera ser. Si le hubieran dicho de hacer algo que no hubiera hecho antes, bajo ninguna circunstancia rechazaría aceptar el desafío. Al contrario, todo su esfuerzo concentrado debía ser dedicado a la tarea, sin importar cuánto tiempo pudiera demandar. Con una creencia firme en su maestro y el entrenamiento, elaboró cuidadosamente un plan y lo ejecutó él mismo, sin autosuficiencia ni quejas. Mucha gente evita actividades que provocan contrariedades, pero Tan Paññā rechazaba contemplar este trabajo como una adversidad.

A fin de establecer adecuadamente el perímetro del monasterio y registrar esas características en un plano para futura referencia, construyó laboriosamente, con el limitado material del que disponía, un instrumento convencional de medición, con un telescopio rotatorio

que medía los ángulos horizontales y verticales. Una vez que el instrumento fue ensamblado con las especificaciones exactas, procedió a verificar los límites. Era una tarea laboriosa que demandó varias semanas de trabajo en el denso bosque de vegetación entrelazada. Con el mapa topográfico como guía, se cavaron los agujeros para los postes, y se erigió una cerca robusta en el perímetro del monasterio.

Una vez terminado, se presentó otro proyecto en su camino. Las monjas que vivían en el complejo de la cocina, necesitaban urgentemente otro pabellón. Se sentía exhausto y su pie se había hinchado de forma amenazadora por haber estado tanto tiempo de pie; pero pacientemente decidió aceptar este problema adicional con una sonrisa. Como muestra de su sincero aprecio por la sabiduría liberadora de su maestro, llevaría a cabo cualquier tarea asignada sin quejarse.

El pabellón en que vivían las monjas había sido construido cortando secciones de bambú longitudinales, extendiéndolas en el suelo, y asegurándolas luego a un marco de bambú suspendido de postes altos y cubiertos con un techo de paja. La paja estaba ahora llena de musgo producto de la humedad, y el bambú estaba tan débil por del daño causado por las termitas, que en cualquier momento podía caerse por su propio peso. Tan Paññā utilizó sus habilidades en materia de dibujo para trazar un plano de una nueva estructura que reemplazara a la existente. A diferencia de su predecesor, el nuevo pabellón sería más largo y masivamente fuerte: un amplio piso de madera dura soportado por 29 postes grandes de la misma madera, montados sobre bloques de cemento. Un techo de aluminio ondulado cubriría toda la estructura y aunque pareciera fuera de lugar en un entorno boscoso, reduciría mucho en el futuro la necesidad de reparaciones.

La mayoría de los monjes en el monasterio vivían también en alojamientos simples de plataformas de bambú con techos de paja. Las cortinas de tela colgaban entre postes para servir de "paredes". Una plataforma de ese tipo se construía para cada monje, y cada plataforma tenía un espacio suficientemente amplio para apartarla de las otras, a

fin de otorgar adecuada privacidad. El follaje espeso entre cada plataforma actuaba como una pantalla natural. Los pobladores locales ayudaban a limpiar una senda para la meditación caminando a lo largo de cada plataforma, donde los monjes practicaban, a menudo varias horas al día. Parados en forma erecta con las manos juntas justo debajo de la cintura, recorrían de un extremo al otro el sendero, en tranquila contemplación.

Una serie de senderos en el bosque conectaban entre sí las simples cabañas de los monjes y la sala de reunión. La sala era un edificio simple, una estructura sin muros, con postes y vigas, que era el centro principal de las actividades de grupo. Se usaba para una variedad de funciones monásticas: cada mañana los monjes se juntaban bajo su techo a comer su comida diaria; luego se congregaban allí para escuchar las instrucciones del maestro, y los monjes y laicos devotos usaban ese espacio para ceremonias religiosas especiales. Construido en madera maciza, la sala era un edificio rectangular, elevado sobre el suelo con postes de madera a una altura de 1.50 m. El suelo –también de madera dura y muy pulido– tenía tres niveles. La imagen del Buda iluminaba el hall desde una amplia y elevada plataforma en la parte posterior del edificio. El área alrededor de la sala era barrida inmaculadamente, limpiándose cada tarde, incluso manteniéndola libre de vegetación.

El encuentro más esperado en la sala eran las charlas de Ajaan Mahā Boowa sobre el Dhamma, dadas espontáneamente a una asamblea al completo de monjes y novicios. Estas reuniones monásticas no eran programadas, ni se anunciaban con anticipación. En estas ocasiones, Ajaan Mahā Boowa caminaba con pasos largos desde su *kuti* a la sala al atardecer, e informaba al monje encargado que debía convocarse a una reunión de la Sangha antes del anochecer. Lo que seguía entonces era una carrera contra reloj, ya que el monje encargado partía velozmente a través del bosque, llevando la noticia a todos los rincones del monasterio. Se esperaba que todos los monjes acudieran con las vestimentas formales y estuviesen sentados antes de que su maestro as-

cendiera los escalones de la sala en el momento determinado, y tomara su lugar a la cabeza de la asamblea.

Hacia 1968 la audiencia incluía un número de occidentales que se habían sumado a la Sangha del Monasterio del Bosque Baan Taad a partir de la llegada de Tan Paññā. Dado que la comprensión del lenguaje tailandés de quienes se habían sumado a la Sangha era limitada, Ajaan Mahā Boowa le pidió a Tan Paññā que traduzca sus charlas al inglés para el grupo. Presentaba lo esencial del discurso de memoria, inmediatamente después que el maestro hubiera terminado de hablar. Dado que las conferencias a menudo duraban bastante más de una hora, generalmente solo era capaz de recordar los puntos más destacados. Aunque esta solución no era totalmente satisfactora, hacía todo lo que podía para transmitir los aspectos más importantes de las enseñanzas de esa noche. Pronto le ofrecieron un modelo de grabadora con casetes, liviano y fácil de llevar. Con ese pequeño aparato en la mano, grababa religiosamente cada exposición del Dhamma recibida por los monjes en la sesión de la noche, que podían ser escuchadas nuevamente para una traducción más exhaustiva.

La determinación para la práctica, tanto de los monjes como de los laicos, siempre había sido inspirada por el estudio de las palabras de los grandes maestros. Las grabaciones de Tan Paññā de los discursos de Ajaan Mahā Boowa resultarían luego invalorables. Tan Paññā tomó a su cargo la tarea de traducir formalmente al inglés muchas de esas charlas, con la esperanza de que los estudiantes occidentales de Ajaan Mahā Boowa pudieran beneficiarse de la hábil guía del maestro, y descubrir la verdadera naturaleza de sus propias mentes. Trabajaba incansablemente, transformando las transcripciones de las exposiciones de su maestro en un inglés claro, llevando las charlas sobre el Dhamma de Ajaan Mahā Boowa a sus colegas monjes, así como a un grupo más amplio de lectores occidentales.

Ajaan Mahā Boowa no fue nunca un maestro dogmático. Siempre enfatizó que uno tenía que descubrir la verdad por uno mismo, más

que basarse meramente en la explicación aprendida. Usaba las palabras, en definitiva, para dirigir la gente hacia el interior de sus propias mentes. Cuando ofrecía una exposición sobre el Dhamma, a menudo enfatizaba que el foco primario de uno debería ser su propia mente, y no las palabras del maestro: "Si quieren verdaderamente hacer la experiencia de un lugar, no solamente lean acerca de él; deben tomar el camino y viajar ahí. Del mismo modo, la práctica del Dhamma es la del caminar el noble sendero".

Cuando se completó el pabellón de las monjas y al acercarse rápidamente la estación más calurosa, Tan Paññā quiso dar otro paso en el noble sendero. Presentó sus respetos a Ajaan Mahā Boowa y pidió permiso para mudarse a otro monasterio por varios meses a fin de profundizar su compromiso con la práctica. El permiso fue amablemente concedido, y él partió una mañana de abril al Monasterio Khao Chin Lae, al sur de la provincia de Lopburi. Viajó en el tren lento hasta el fin de la línea, llegando al monasterio justo antes del anochecer.

Cuevas de limo se dibujaban por las colinas rodeando el monasterio Khao Chin Lae. Las cuevas eran silenciosas y confortablemente frescas en el momento extremo del calor sub–tropical. Durante las primeras seis semanas,Tan Paññā pasó mucho tiempo bajo tierra, hasta que llegó el monzón, cuando las lluvias torrenciales hacían que las grutas subterráneas fueran inconfortablemente húmedas. La mayoría de las cuevas eran tan oscuras que durante las horas con luz del día se necesitaban velas y linternas para moverse en su interior. Estas cavernas amplias y oscuras, poseían una extraña e inquietante cualidad, que despertaba vivencias de amplitud, vacío y profundo silencio. La atemporalidad ocupaba la mente de Tan Paññā mientras contemplaba entre las antiguas rocas. Muchas de las rocas tenían todavía apresados fósiles de la época en que la meseta yacía bajo el mar –un pensamiento que enseña humildad y conduce a la introspección. Recordado nuevamente

que la vida es corta y el momento de la muerte incierto, se aplicó diligentemente a su meditación.

La quietud silenciosa de las cuevas elevó todo el ser de Tan Paññā a un estado natural y dinámico de descanso, calma y concentración; liberando su mente y llevándola a formular nuevas preguntas y buscar dentro de sí mismo descubrimientos frescos. Continuaba investigando: "¿Qué fuerzas entran en juego en el corazón de la condición humana?"

Por haber simplemente nacido en la tierra, la gente asume que conoce el mundo a su alrededor. Los seres humanos habitamos cuerpos físicos compuestos por el mismo tipo de cosas que una roca y el barro, la madera y el agua. Comparten la creencia de que esas sustancias materiales son en última instancia reales, que el reino físico es el compendio total del mundo de lo que existe.

Reflexionando sobre los puntos de vista materialistas comunes, pensó que estas nociones son programadas en los seres humanos por las circunstancias de su crianza. Dado que nuestras primeras experiencias en la vida son las cosas materiales de nuestro entorno inmediato, no es sorprendente que estos objetos sean considerados como "reales".

El Buda llamó a estas creencias firmemente sostenidas *sammuti* o suposiciones –todos suponen que su visión del mundo es verdadera. Asumen que la información que les transmiten sus sentidos del mundo alrededor representa la verdadera imagen de la realidad. Suponen todo esto, pero no lo saben. Su confianza en estas suposiciones está mayormente basada en el hecho de que todos los demás tienen la misma visión del mundo, no dando pues motivo para desafiar seriamente la validez de esa visión.

Reflexionando que el conocimiento del mundo llega a través de los cinco sentidos, Tan Paññā investigó profundamente cómo funcionan los sentidos. ¿Qué ocurría cuando veíamos, oíamos, olíamos, gustábamos o tocábamos algo? ¿Qué le decían las vistas, los sonidos, los olores, los sabores y el tacto acerca de los objetos que percibía? Si todo lo que

sabía acerca del mundo externo llegaba a él a través de sus sentidos, ¿existía ahí fuera el mundo, aparte de esas sensaciones?

Las sensaciones que llegaban eran reconocidas e interpretadas por la mente, significando que la percepción de los objetos externos en realidad surgía en la mente. La información que llega de los sentidos reflejaba el objeto, pero la información sensorial no es lo mismo que el objeto. Los órganos de los sentidos toman la luz y el color, las ondas y los elementos químicos, el calor y la presión –no los objetos mismos. El color y la forma eran filtrados a través de la memoria para buscar imágenes en la base de datos de la mente sobre experiencias previas, a fin de reconocer e interpretar las impresiones que entran de los sentidos, y de ese modo, ponerlas en contexto.

Llegó a la conclusión de que no tenía medios de conocer directamente un objeto en el mundo como distinto de los colores y formas que surgían en el campo de su visión. Por ello, no conocía realmente el mundo de afuera, para nada. Lo que conocía era el mundo dentro de su mente En otras palabras, la mente conocía solamente los efectos causados por las impresiones sensoriales que entran, y las percepciones basadas sobre ese conocimiento componen el mundo entero de su experiencia. Tan Paññā estaba convencido de que la memoria era el eje del engranaje que mantenía la coherencia en el proceso de percepción. Vio que la memoria era un componente clave del pensamiento y la imaginación, y por extensión, de la percepción de la persona de su lugar en el mundo. Los objetos visuales y auditivos revelan su identidad solo cuando son comparados con las impresiones guardadas en la memoria. Los nombres y las formas son dadas a las cosas dependiendo de las imágenes almacenadas en forma acumulada en la memoria, que constantemente aportan analogías de experiencias previas. Sin ese reconocimiento y proceso de asociación, el pensamiento, la palabra y la acción serían incoherentes.

El contacto de los sentidos dispara sensaciones agradables y desagradables, pero la memoria define la cualidad distintiva de esas sensa-

ciones. Las sensaciones surgen basadas en el contacto con las formas, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles. La memoria prueba los efectos comparándolos con experiencias pasadas, lo cual provoca una reacción. Cuando la comparación es favorable, la sensación es recibida como agradable; cuando es desfavorable, la sensación es rechazada como desagradable. El objeto de los sentidos evoca una emoción agradable o desagradable de acuerdo a ello. Gustar y no gustar son los dos lados del deseo, y el deseo causa el sufrimiento que mantiene a los seres vivientes atados al gran ciclo de los repetidos nacimientos y muertes.

Tan Paññā concluyó que la interacción entre los sentidos, la memoria y las sensaciones es una importante dinámica que se juega en el corazón de la condición humana, que necesita ser desenredada para alcanzar el fin del sufrimiento. Todo en el mundo es visto como es porque los seres vivientes han solidificado repetidamente las experiencias de su realidad interior y exterior de la misma manera, vida tras vida. Esa continuidad de la experiencia lleva a la suposición equivocada de que lo que percibimos es objetivamente real. Mientras Tan Paññā progresaba a lo largo del sendero del Buda, aprendió cómo trabajar directamente con tales percepciones habituales. Mientras sus viejos conceptos del mundo se disolvían gradualmente, un reino de la percepción completamente nuevo comenzó a abrirse.

El rol de la memoria jugado en la percepción era crucial –eso le parecía obvio. Le intrigaba por qué las traducciones al inglés de los textos Pāli nunca mencionaban la memoria. Cuando leía las traducciones al tailandés de esos mismos textos Pāli, el agregado mental *saññā* era claramente referido como memoria. En las traducciones al inglés, la misma palabra era invariablemente traducida como "percepción". Aunque veía el razonamiento general detrás de esa interpretación, creía que pasaba por alto la función específica de la memoria en el proceso global de la percepción. El verdadero significado de *saññakhandha* se comprendería mejor traducido como "agregado de la memoria".

En general, Tan Paññā veía muchos de los términos ampliamente aceptados en su traducción del Pāli como artefactos legados por académicos de comienzos del siglo veinte –pioneros en la traducción de los textos Pāli– a los idiomas occidentales. Estas interpretaciones tempranas del Pāli original no habían sido cuestionadas desde entonces. Se suponía que eran correctas porque provenían de una fuente venerable y acreditada. Ciertamente, en determinados casos, una revisión era necesaria. Él no sostenía que la ortodoxia académica fuese sacrosanta; las interpretaciones tradicionales debían siempre ser examinadas a la luz de la experiencia directa.

Tan Paññā regresó al monasterio del bosque Baan Taad refrescado y revigorizado, justo a tiempo para el retiro de la estación de las lluvias. Retomó sus tareas, ayudando a los monjes y laicos occidentales que venían a entrenarse ahí. El número de monjes occidentales creció a seis: tres ingleses, dos americanos y un canadiense. Tan Paññā continuó traduciendo las charlas que Ajaan Mahā Boowa daba para ellos, y trabajaba al mismo tiempo en las traducciones escritas de algunas de las más destacadas charlas sobre el Dhamma de su maestro.

Cuando en 1972 terminó el retiro de la temporada de las lluvias, Ajaan Mahā Boowa le pidió asistencia a Tan Paññā en otro proyecto. Le pidió que diseñara y supervisara la construcción de una nueva residencia para monjes. Él imaginó una estructura de madera dura de proporciones espaciosas, conteniendo un cuarto único con una galería en forma de “L” que conectaba con un baño. Postes fuertes sostenían el edificio entero a 1.20m de altura sobre el piso. Tan Paññā hizo un primer diseño en borrador y comenzó a trabajar, ayudado por muchos de sus colegas monjes y algunos carpinteros del pueblo. Como los planos eran suyos, tenía que estar presente todo el tiempo para asegurarse de que todo se hacía correctamente, lo que significaba que virtualmente no tenía tiempo libre.

El proyecto estaba por la mitad cuando escuchó el rumor de que el *kuti* –que estaba siendo construido con tanta atención al detalle– era supuestamente para él. Ajaan Mahā Boowa todavía no lo había mencionado en público, pero Tan Paññā estaba contento con esa perspectiva, pues sentía que el sitio elegido era uno de los mejor ubicados en el monasterio. Las matas entrelazadas de bambú a su alrededor formaban una pantalla efectiva para el *kuti* con respecto al resto del monasterio, dándole al ocupante la posibilidad de un satisfactorio aislamiento. Tal como había corrido el rumor, cuando se completó el *kuti*, Ajaan Mahā Boowa le dio indicaciones a Tan Paññā de mudarse dentro. Residiría en ese *kuti* por el resto de su vida.

A comienzos de los años 70, un número creciente de occidentales –ambos, monjes y laicos– fueron atraídos por la tradición tailandesa del Bosque, y muchos de ellos fueron al monasterio Baan Taad. Por asociación con Tan Paññā, Ajaan Mahā Boowa estaba siendo conocido entre los budistas ingleses en particular. Incluso, algunos practicantes intrépidos hicieron ese largo viaje desde Inglaterra solo para hacer retiros en el monasterio. Tan Paññā sintió una responsabilidad especial de introducirlos a las prácticas de la tradición tailandesa del Bosque, que había reintroducido los antiguos estándares de la práctica budista dentro de la vida monástica contemporánea. Por consiguiente, Tan Paññā los familiarizaba con los aspectos básicos de la vida en el bosque, la disciplina moral y la meditación como soportes en su búsqueda del camino del Buda hacia el Despertar.

Desde los tiempos del Buda, los monjes se retiraban dentro de las profundidades de los bosques y montañas, buscando aislamiento físico que les ayudase a desarrollar sus prácticas de meditación, y poder alcanzar la verdad a la que apuntan las enseñanzas del Buda. Vivían una vida de simplicidad, austeridad y dedicación. Los bosques y montañas eran para los practicantes los equivalentes de las academias de altos estudios, donde los monjes, rigurosamente entrenados en el Dhamma, se dedicaban a devenir expresiones vivientes de las enseñanzas del Buda,

haciendo esas enseñanzas suyas. Dado que ese período de estudio independiente tenía lugar en la soledad del bosque, el Dhamma que alcanzaban sus corazones y compartían con sus discípulos llegó a ser conocido como Dhamma del Bosque.

Ese antiguo sendero era ejemplificado prístinamente por los maestros del bosque tales como Ajaan Mahā Boowa, cuyo modo de práctica enfatizaba la unión de la disciplina con la sabiduría, a fin de forjar un medio poderoso para el logro de las metas de la práctica budista. Mientras apuntaba a los indescriptibles misterios de la pura esencia de la mente, sus enseñanzas también daban a sus discípulos métodos sensatos y prácticos que los guiaban a través de cada estadio del camino, hasta los más altos logros de la meditación budista. Para capturar ese espíritu único del Dhamma del Bosque de Ajaan Mahā Boowa, y difundirlo a través del mundo de habla inglesa, Tan Paññā pasó varios años traduciendo las conferencias grabadas de su maestro.

Juntó una colección que consistía de un selecto número de charlas. Cuando Tan Paññā terminaba de traducir una charla para que se incluyera en la colección, mandaba el manuscrito a Inglaterra donde los seguidores en la Hampshire Buddhist Society lo publicaban para distribución libre. Al principio, las charlas fueron publicadas en serie, como fascículos individuales. En 1972, las cinco charlas, más su anterior traducción de "La Sabiduria desarrolla Samādhi", fueron publicadas en un solo volumen titulado "Forest Dhamma" (Dhamma del Bosque).

Tan Paññā recibió mucho apoyo y varias invitaciones de los budistas de Inglaterra. Individuos y organizaciones budistas le pidieron en varias ocasiones que regresara a Inglaterra para establecer apropiadamente una comunidad de la Sangha. En sus intentos de persuadirlo, le ofrecieron todo tipo de cabañas, cabinas y retiros en granjas rurales para su uso. Recibió muchas ofertas interesantes, y consideró cada una con cierta precaución. Si bien estaba siempre dispuesto a discutir las posibilidades, no estuvo nunca del todo satisfecho con las perspectivas a largo plazo de esas propuestas generosas.

No había hecho un compromiso firme de pasar el resto de su vida en Tailandia. Sin embargo, sentía una profunda falta de entusiasmo en cuanto a abandonar la seguridad de su maestro por perspectivas inciertas en su país de origen. Seguramente, el clima fresco de la campiña inglesa era más favorable, y las condiciones de vida más a su gusto, pero esas no eran razones válidas para abandonar las condiciones favorables a su entrenamiento que ya tenía, y volver a casa. No veía ningún propósito en volver a Inglaterra sin haber finalizado primero el entrenamiento y haber adquirido un establecimiento sólido como la piedra en el Dhamma. Vio que aquellos que se ordenaban en el Este, entrenándose con un maestro solo brevemente antes de retornar a Occidente, invariablemente eran sobrepasados por la situación, y fracasaban como maestros. Tal vez algún día su fortaleza mental sería suficiente para retornar. Hasta entonces, no tomaría ese riesgo.

Quienes potencialmente sostenían a Tan Paññā estaban contentos de que regresase a Inglaterra solo para difundir el Dhamma, pero no confiaba lo suficiente en los frutos de su práctica como para considerar seriamente esa responsabilidad. No obstante, tenía sí un deseo fuerte de traer la verdad del Dhamma a quienes vivían en su país de origen. Tenía esperanzas, entonces, de acompañar a Ajaan Mahā Boowa a Inglaterra de modo que la comunidad budista pudiera beneficiarse de una rara oportunidad de encontrar y escuchar a un monje de tan exaltados logros. La persistencia de su maestro en estudiar inglés reforzó la creencia de Tan Paññā respecto de la disposición de su maestro a hacer ese largo viaje a Occidente.

En 1972, el Dhammapadīpa Vihāra de Haverstock Hill (también conocido como Hampstead Vihāra), que operaba bajo los auspicios de la English Sangha Trust, sufría una falta de monjes residentes. Puesto que los estatutos de la English Sangha Trust reconocían expresamente su misión como soporte de la Sangha de monjes, iniciaron un esfuerzo concertado para encontrar al monje inglés capaz de cumplir ese rol. Habiendo tenido éxito limitado localmente, los directores de la English

Sangha Trust decidieron, a comienzos de 1974, invitar a Ajaan Mahā Boowa a visitar Inglaterra, junto con el monje que todavía recordaban como Bhikkhu Paññavaḍḍho. Los directores del Trust mantenían la esperanza de que Ajaan Mahā Boowa le permitiría a su discípulo inglés permanecer en Inglaterra como nuevo titular del Dhammapadīpa Vihāra.

El 8 de junio de 1974, Ajaan Mahā Boowa bajó del avión en Londres, acompañado por Tan Paññā y Bhikkhu Abhiceto, el monje canadiense que se había ordenado con él hacía nueve años. Los tres habían aceptado residir en el Dhammapadīpa Vihāra. Como era costumbre en su monasterio en Tailandia, los monjes comían una comida al día, temprano cada mañana. Durante esa comida, la presencia de público era bienvenida. Tras recibir una ofrenda generosa de comida que comían en forma simple y sin ceremonias, Ajaan Mahā Boowa daba una breve charla sobre la práctica del Dhamma, que a menudo era seguida por una larga sesión de preguntas y respuestas. Tan Paññā actuaba como traductor oficial de su maestro durante toda la visita.

Al fin de cada tarde, Ajaan Mahā Boowa daba una charla, seguida de otra sesión de preguntas y respuestas para quienes concurrían. Miembros prominentes de la comunidad budista en Inglaterra como Christmas Humphreys y Maurice Walshe, vinieron a presentar sus respetos a este renombrado maestro de la tradición tailandesa del Bosque, así como también lo hicieron un montón de seguidores laicos. Las charlas que escucharon provocaban el pensamiento y promovían la inspiración. En atención a su maestro, Tan Paññā se abstuvo de dar charlas del Dhamma formales, pero se puso a disposición para contestar preguntas sobre la práctica.

En general los monjes conservaron ese mismo horario durante las dos semanas de su estancia en el Dhammapadīpa Vihāra. Cuando se fue acercando la fecha de partida hacia Tailandia, los directores de la English Sangha Trust se aproximaron a Ajaan Mahā Boowa y pidieron su permiso para que Bhikkhu Paññavaḍḍho permaneciera en

Inglaterra como maestro, a fin de poder establecer la Sangha inglesa en el Reino Unido.

Ajaan Mahā Boowa respondió que a fin de enseñar a los demás, uno tiene que conocer claramente el Dhamma por sí mismo. En su mayoría, consideraba que quienes todavía tienen que ver la verdadera naturaleza del Dhamma no estaban calificados para hablar del tema frente a otra gente. Por esa razón, creía que Tan Paññā no estaba todavía listo para asumir esa responsabilidad de maestro. Afirmó, sin embargo, que no tardaría mucho antes de que las circunstancias estuvieran maduras para el establecimiento de una Sangha de *bhikkhus* propiamente calificada en Inglaterra. Con esta afirmación en la partida, los visitantes tomaron su vuelo de regreso a Tailandia el 22 de junio.

Dos años después, intentando aún diligentemente establecer la Sangha en Inglaterra, representantes de la English Sangha Trust viajaron a Tailandia. Suplicaron a Ajaan Mahā Boowa una vez más que autorice el retorno a Inglaterra de Tan Paññā, para que se constituya en un pilar de la Sangha inglesa. Cuando Ajaan Mahā Boowa rehusó una vez más, procedieron hacia el Monasterio del Bosque de Ajahn Chah en Ubon Ratchathani y le rogaron su amable asistencia. El resultado de esta demanda marcó el comienzo de la historia de la Sangha en Inglaterra hasta el presente.

Al volver de Inglaterra, Tan Paññā reemprendió seriamente lo que era el trabajo de su vida: el entrenamiento espiritual. Para entonces tenía cuarenta y ocho años. En el entrenamiento de la mente, el primer requerimiento es el de ver directa y concretamente cómo diferentes aspectos de la mente funcionan en relación al todo. Reflexionando acerca del conocimiento que obtuvo escuchando las enseñanzas de Ajaan Mahā Boowa, y combinándolo con su experiencia personal en meditación, Tan Paññā investigó aún más profundamente dentro de la naturaleza de la mente misma. Trabajando hábilmente con atención

plena y sabiduría, el foco de su atención se afiló y se hizo más adaptable al paisaje siempre cambiante de la mente.

Ajaan Mahā Boowa se refería a menudo a "el que sabe", diferenciando la mente que conoce, de los estados de la mente que surgen y cesan. Como en el tailandés coloquial, Tan Paññā comenzó a referirse a la mente que sabe como *citta*. *Citta* representaba la verdadera naturaleza de la mente, su más íntima esencia, que permanece siempre –y absolutamente– no afectada por el cambio o la muerte. La verdadera naturaleza de la mente está normalmente escondida bajo capas de impurezas y confusión mental de los pensamientos y emociones. Ocasionalmente, Tan Paññā descubría destellos de esa naturaleza de la mente a través de la meditación del conocimiento directo e introspectivo, alcanzando de ese modo un conocimiento y un sentido de libertad más profundos.

Tan Paññā se dio cuenta intuitivamente de la importancia de esa esencia estable y no cambiante. Era evidente en su práctica que los fenómenos mentales venían y se iban –surgiendo y cesando continuamente– a una velocidad casi eléctrica. Si nuestra conciencia de esos fenómenos surgiera y desapareciera simultáneamente a la misma velocidad, no habría una "plataforma" estable desde la cual la actividad mental pudiera ser conocida o percibida. La mente en su totalidad sería nada más que un caótico mar de eventos mentales casuales, sin un continuo de atención fiable para conectarlos a los pensamientos, los conceptos y la memoria. Para que la mente como una totalidad funcione como lo hace, esa "plataforma" debería existir independientemente de los fenómenos cambiantes que constituyen la actividad mental.

Como los estados mentales pasajeros son la prerrogativa de los cuatro agregados mentales –sensaciones, memoria, pensamiento y conciencia– el conocimiento de ellos tiene que tener lugar fuera de la esfera de su actividad. Tan Paññā comprendió que la naturaleza conocedora no era pura o sin mácula. Estaba permeada por elementos corruptivos, que distorsionaban la vista de quien conoce y la percepción de lo que era conocido. El Buda llamó a estas influencias corruptivas

kilesas. Como el conocimiento de uno mismo estaba corrupto desde dentro por las *kilesas*, nuestro conocimiento de la actividad mental no podía ser fiable o tomado como verdad.

Tan Paññā vio claramente que el verdadero enemigo estaba adentro. El creador de problemas, la fuente de todo el sufrimiento, el destructor de la alegría y la virtud existe dentro nuestro. Las *kilesas* tienen la presencia más huidiza y perturbadora en la mente, y poseen un aspecto de peligro que a veces parece más cargado e intenso que cualquier amenaza externa. Las *kilesas* son engañosas, codiciosas, odiosas y expertas en los juegos de engaño. Bajo su influencia corruptora, la mente caótica, confundida e indisciplinada cae víctima de la muerte y el renacimiento, una y otra vez.

Pero ¿qué era lo que moría, y qué lo que renacía? Las investigaciones de Tan Paññā se orientaron de nuevo hacia *citta*, la esencia más íntima de la mente. Si *citta* era la esencia del ser que erraba de un nacimiento a otro, eso explicaría cómo los frutos de los actos eran llevados de una vida a otra, para madurar en el futuro. Cuando era corrompida por las impurezas, la *citta* manipulaba el cuerpo y la mente para plantar semillas de acciones saludables o dañinas. Cosechaba entonces placer o dolor en consecuencia.

Citta, en un sentido, era la base del *saṁsāra*, la ronda de los repetidos nacimientos y muertes. Sin *citta* para crear y almacenar las acciones kármicas y sus consecuencias, el *saṁsāra* no tendría base; no podría existir. Pero, aunque el *saṁsāra* necesite *citta* para existir, *citta* no depende del *saṁsāra* de ninguna manera. Los dos podían ser separados eliminando la causa de la existencia samsárica de *citta*, liberándola para revertir a su estado puro primordial de esencia conocedora. La causa del continuar de la existencia samsárica no era otra que la influencia corruptora de las *kilesas*. Por esta razón, la meta del sendero de la práctica del Buda era liberar *citta* de las *kilesas*.

Estas reflexiones sobre la meta suprema llevaron a Tan Paññā a contemplar la verdad del término *arahant*. Era evidente para él que

arahant se refería a la *citta* que había sido purificada de las *kilesas*. El término solo se aplicaba a un ser humano por medio de la asociación transitoria de *citta* con la forma física. La personalidad mental y física vivía como resultado del *kamma* pasado, pero el verdadero *arahant* –*citta* en su pureza– no tenía forma, no tenía características y no creaba *kamma*.

A finales de 1975, Tan Paññā comenzó a trabajar en un proyecto que consumiría mucho de su tiempo en los siguientes dos años. El cerco perimetral construido alrededor del monasterio 10 años atrás no resultaba ya suficiente para proteger al monasterio de la creciente intrusión del exterior. Por años, la gente local había cultivado campos de arroz justo hasta el borde del monasterio. Al final de la cosecha de cada año, hacían fogatas para quemar el rastrojo de sus campos, a fin de prepararlos para el arado y la plantación del siguiente año. Esos fuegos no controlados se filtraban regularmente a través del cerco limítrofe y quemaban largas extensiones del bosque dentro del monasterio. Los monjes residentes se veían obligados a formar brigadas de bomberos de urgencia, a menudo en la oscuridad, mientras transportaban carretillas de agua del pozo en un intento casi siempre inútil de apagar las llamas. Y más aún, algunos de los habitantes más recalcitrantes del pueblo comenzaron a traspasar el cerco entrando al monasterio para cazar animales que vivían dentro del santuario sagrado.

Para prevenir más daño al entorno tranquilo del monasterio, simpatizantes entusiastas se acercaron a Ajaan Mahā Boowa con el ofrecimiento de financiar la construcción de una pared de cemento de 2,40m de altura alrededor de todo el perímetro del monasterio. Ajaan Mahā Boowa aceptó, bajo la condición de que su ingeniero en jefe, Tan Paññā, estuviese a cargo de todo el proyecto.

Tan Paññā aceptó la responsabilidad sin quejarse, pero a veces hubiera deseado que los fieles laicos pudieran ver que la práctica del

Dhamma es más que ¡solamente acumular mérito haciendo ofrecimientos al monasterio! El deseo de la gente de hacer mérito de esta manera era sin duda merecedor de elogio. Pero él sentía como desafortunado el hecho de que muchos laicos entendieran el “hacer mérito” exclusivamente en términos de ofrecer apoyo material, lo que podría llegar a ser en detrimento de las condiciones adecuadas para el desarrollo espiritual.

Aunque realizar buenas acciones es un primer paso necesario en el sendero de la práctica budista, el éxito a ese nivel solamente no conduce directamente a la felicidad definitiva que trasciende la vejez, la enfermedad y la muerte. Las personas que solo viven para realizar buenas acciones y obtener buenos resultados para sí en el futuro, fallan en no ver la causa del sufrimiento que está escondida en sus buenas intenciones. En el momento de la muerte, estarán obligados a enfrentar un obstáculo inevitable y se sentirán perdidos. Es mucho mejor hacer una investigación profunda a través de la práctica de las enseñanzas del Buda, de modo que puedan ir más allá de su dependencia de una existencia que estará siempre sujeta a las consecuencias kármicas.

Al tomar esta nueva labor, Tan Paññā diseñó una pared en función de los materiales que estaban disponibles localmente y las capacidades de los trabajadores voluntarios locales. Propuso usar paneles metálicos reutilizables para mantener la mezcla de cemento en su lugar en cada vertido, y mandó preparar hojas de metal con este fin. Las secciones del muro serían montada "in situ", de modo que los materiales deberían ser suficientemente portátiles para el acarreo a través de la densa jungla.

La obra era bastante sencilla. Primero, se construyeron pilares de cemento armado para dar fuerza lateral y asegurar el alineamiento correcto de las dos placas paralelas de metal, que se anclaban entre los pilares. Una vez que las dos caras estaban atadas juntas y sostenidas con soportes, se vertía el cemento fresco dentro de los moldes. Así se completaba una sección del muro. La mezcla de cemento se hacía a mano en el lugar. Arena, piedras pequeñas y cemento se combinaban

con agua en una fosa poco profunda cavada a mano, y la mezclaban los hombres del pueblo utilizando una herramienta de mango largo. Otros trabajadores levantaban la mezcla fresca con baldes hasta el tope de los moldes de metal, y los llenaban desde una altura de 2,4m

Dado que la circunferencia del monasterio era de 2,4 km, se requirieronun total de 700 secciones para dar la vuelta a la propiedad –un proyecto tedioso y cansador que tardó casi dos años en terminarse.

A mediados de 1977, Tan Paññā había cerrado el perímetro entero, junto con un portón doble que ocupaba la sección final de la entrada al monasterio. Pronto dirigió su atención a remediar la carencia de agua potable en el monasterio. Habiendo consultado con Ajaan Mahā Boowa, se decidió construir seis grandes tanques de almacenamiento, tres a cada lado de la sala. Tan Paññā calculó que los tanques redondos proveerían mayor fuerza y durabilidad. Su diseño fue simple: dos formas semicirculares de acero serían acopladas juntas para poder verter el cemento formando anillos de 90 cm de alto y 2.10m de diámetro; con cinco anillos apilados uno encima del otro hasta una altura de 4.5m. Tres de estos tanques de almacenamiento de agua irían en el flanco este de la sala, y tres más, en el oeste. Por muchos años, estos tanques almacenaron la única fuente de agua potable del monasterio.

Los seis nuevos tanques estaban terminados y listos para recibir la lluvia anual del monzón en mayo de 1978. Para entonces, otros cinco discípulos occidentales de Ajaan Mahā Boowa residían con él en el Monasterio del Bosque de Baan Taad. La entrada de nuevos monjes, además de un incremento constante de los practicantes laicos que hablaban inglés, aumentaron las tareas de Tan Paññā en la enseñanza. Llevaba 18 años residiendo en el monasterio, saliendo raramente, salvo por un ocasional viaje a Bangkok para un chequeo médico. Tenía 52 años y hacía ya mucho que había abandonado la idea de retornar a Inglaterra. En su lugar, tomo un voto solemne, que había hecho años atrás, de permanecer donde estaba hasta que Ajaan Mahā Boowa, que se acercaba a los 64 años, falleciera.

Debido a su edad y al hecho de que su competencia como maestro era incuestionable, los monjes más jóvenes comenzaron a llamarlo Ajaan Paññā, siendo *ajaan* el equivalente tailandés de "maestro". Durante ese período, sus responsabilidades como enseñante continuaron expandiéndose. En esta época la mayoría de la gente atraída al budismo tenía una educación, y veía más y más monjes que habían tenido educación superior. Sus mentes habían sido entrenadas para intelectualizar y discriminar prolíficamente, y como Ajaan Paññā sabía bien por su propia experiencia, este exceso de maraña discursiva podía ser un obstáculo para quienes eran nuevos en la práctica.

Sea que sus estudiantes fueran principiantes en la meditación, o monásticos comprometidos con una vida dedicada a la práctica espiritual, Ajaan Paññā subrayaba que el desarrollo de la concentración meditativa y la sabiduría requería adhesión a ciertos principios universales. En esencia, ese proceso comprendía una progresión de lo externo a lo interno; de lo burdo a lo refinado; del énfasis en el cuerpo al énfasis en la mente; y de un estado de actividad a un estado de quietud. Para tener éxito, la meditación necesita ser una disciplina que abarcara a toda la persona y a todas las facetas de su vida cotidiana. Es un camino de práctica que incluye ambas, causa y efecto: una base apropiada lleva a buenos resultados. Los practicantes no pueden simplemente elegir cumplir ciertos aspectos del camino y descuidar otros; sino todos sus esfuerzos serán en definitiva decepcionantes.

Aun para aquellos que siguen la vida monástica, no es nunca fácil abandonar los hábitos adquiridos que les agobian desde su vida de laicos, hábitos basados en juicios de valor personales que cierran avenidas hacia el Dhamma en la mente. Los nuevos monjes continúan discriminando sobre la base de visiones vistas, sonidos oídos, olores inhalados, y sabores gustados. Todavía forman opiniones sobre el contacto corporal y mantienen los prejuicios en sus mentes. No es fácil para los monjes abandonar sus patrones habituales de percepción y simplemente hacer la experiencia de las cosas tal como son.

Para contrarrestar la tendencia arraigada a aprender de memoria y pensar discursivamente de los nuevos monjes, Ajaan Paññā enfatizaba que el entrenamiento budista no era solo cuestión de memorizar las palabras que se encuentran en los suttas o en las enseñanzas de los Ajaans. Al mismo tiempo, se daba cuenta de que las palabras tenían que ser usadas para enseñar el budismo a la gente. Aunque sabía que el verdadero camino trasciende las distinciones en las cuales se basa el lenguaje, trataba de dar sus enseñanzas en términos que pudieran ser comprendidos. Usaba un lenguaje que explicara claramente el Dhamma a sus oyentes, con la esperanza de que sus palabras sirvieran de motivación para ellos a fin de que pudieran poner en práctica lo que habían escuchado. El propósito de la práctica no es el de incrementar el conocimiento, sino de comprender la verdadera naturaleza del Dhamma. No obstante, antes de que pudieran comprender el Dhamma, necesitaban el lenguaje como herramienta para guiarlos a una verdadera comprensión del sentido de las enseñanzas del Buda.

Ajaan Paññā recordaba a sus oyentes que, aunque el sendero budista no existía en palabras, no quería decir que no leyeran libros sobre el Dhamma, o estudiaran las escrituras. El propósito del lenguaje era el de apuntar a la verdad. Los practicantes tenían todavía que descubrir el Dhamma por sí mismos, si querían realizar la verdad de las enseñanzas del Buda. Aunque se pueda aprender mucho de los libros, descubrirían que sus experiencias reales a lo largo del camino diferían de las descripciones que encuentran en los libros.

Desde este punto de vista, el lenguaje es un obstáculo para la práctica, que finalmente se supera. En el budismo, declaraciones sobre la verdad no se toman por la verdad misma. Cuando Ajaan Paññā introducía la noción de Nibbāna a sus alumnos, lo presentaba como una idea, un concepto; pero eran ellos lo que tenían que transformar ese concepto en una realización trascendental. Transmitía a sus alumnos que debían buscar la verdad dentro de ellos mismos, no en los textos o en las palabras habladas. La realización de las elevadas aspiraciones de

un practicante no depende tanto del conocimiento acumulado, sino del vencer los obstáculos mentales y obtener un conocimiento directo, penetrante e introspectivo de la verdad a la cual apuntan las enseñanzas.

Ajaan Paññā recordaba a sus alumnos que la soledad que ofrecía el bosque donde vivían era esencial para los que quisieran ir más allá de una comprensión intelectual del camino espiritual, y llegar a la verdadera realización de lo que el Buda enseñó. Por ese motivo, los monasterios del bosque eran un entorno natural adecuado para buscadores como ellos que se esforzaban en trascender el sufrimiento.

Hacía hincapié en que, cuando practicaran el Dhamma, tenían que estar preparados para las dificultades. Incluso los que nacieron con muy buen *kamma* estaban destinados a encontrar dificultades en cada esquina. En su experiencia, si los resultados llegaban fácilmente, en general se desvanecían fácilmente también. Comprender la verdadera naturaleza del Dhamma tomaba mucho tiempo y requería una gran determinación para tener éxito. Aquellos que cultivaban el Dhamma en su verdadero sentido eran pocos; quienes alcanzaban la más elevada realización, eran aún menos.

Ajaan Paññā recalcaba a sus alumnos que la práctica de la sabiduría cubría un rango muy amplio de fenómenos mentales. A causa de ello, tenían que buscar métodos creativos para manejarse con las incontables posibilidades que podrían surgir en el curso de sus investigaciones. No podían esperar que los métodos correctos simplemente aparecieran de la nada y se presentaran ante ellos. Los métodos correctos, aquellos que eran los más adecuados a sus necesidades, podrían ser bastante elusivos. No era cuestión de meramente sentarse y observar la conciencia en su flujo y altibajos. Debían buscar sinceramente el método correcto, de otro modo no lo encontrarían nunca. Tenían que hacer una elección deliberada acerca de qué facetas de la mente observar, eligiendo los aspectos más relelvantes en base a sus destellos de comprensión profunda del Dhamma. Para que eso ocurriera, debían tener realmente cuidado acerca de lo que estuvieran haciendo. La

investigación tenía que ser importante para ellos. Para ser cultivadores verdaderos de la sabiduría, tenían que tomarse el tiempo y el cuidado para desarrollar apropiadamente la práctica de la sabiduría. Si lo hacían, la más alta realización no estaría fuera de su alcance.

Esta era la esencia de las principales charlas que Ajaan Paññā daba por igual a practicantes monjes y laicos. Pero era bien consciente de que el temperamento y las habilidades de la gente diferían ampliamente. Así como todo el mundo es dotado de características físicas propias, el carácter de cada persona es único, creando una gran variedad de temperamentos. Debido a los distintos orígenes de la gente y a la fuerza variable de sus facultades espirituales, no podría existir "una talla que sea buena para todos" en cuanto a la enseñanza que, de ese modo, sería apta para todos. En sus entrevistas privadas, Ajaan Paññā intuitivamente personalizaba la profundidad y amplitud de sus enseñanzas para acomodarlas a las necesidades específicas de cada individuo, sabiendo casi instintivamente lo que cada estudiante necesitaba escuchar.

Supervisar los proyectos de construcción siempre tuvo un costo físico en sus días de juventud, dejando a Ajaan Paññā poco tiempo para profundos y sostenidos períodos de meditación. Ahora que era mayor, y menos agobiado con actividades estresantes, su rutina diaria llegó a ser completamente suya, su corazón estaba libre de interferencias por las preocupaciones. Esto dejó al Dhamma como su preocupación, y el Dhamma solo promovió contento.

Sentado pacíficamente en la soledad de su *kuti*, Ajaan Paññā gozaba haciendo pequeños trabajos de reparación y trabajando solo. Tenía un don para limpiar y reparar relojes mecánicos, un talento que había desarrollado en su juventud. Sus amigos monjes habían adoptado la costumbre de traerle sus relojes averiados y él, bastante despojado de sí, trabajaba en ellos sin quejarse. Desde los años en que llegó al Monasterio del Bosque Baan Taad, había aceptado cientos de pedi-

dos para limpiar y aceitar, y ocasionalmente hacer reparaciones, hasta que se transformó en algo así como un experto en el arte de los relojes mecánicos.

Tomó especial cuidado con los relojes porque sabía que una mota de polvo o una pequeña hebra de pelo o pelusa podía fácilmente interferir con la precisión de los movimientos de un reloj. Un reloj que atrasaba indicaba que la parte mecánica necesitaba limpieza y aceite. Era un problema muy común en la región del noreste de Tailandia, ya que el polvo arenoso y fino flotaba en el aire durante los meses secos y calurosos.

Con los años, Ajaan Paññā había reunido las herramientas esenciales de un relojero. Si iba a afinar y ajustar los mecanismos él mismo, le parecía natural usar los instrumentos de precisión necesarios para hacer un trabajo apropiado y completo. El propósito de las herramientas era racional: hacer un trabajo tan meticuloso como fuese posible, y lograr los mejores resultados cada vez. De modo que siempre se aseguraba de que sus destornilladores estuviesen afilados y todas sus herramientas limpias y en buenas condiciones de trabajo.

Ajaan Paññā veía que la limpieza y la lubricación apropiados eran fundamentales en la reparación de relojes, y pasaba incontables horas refinando sus técnicas. Cuando limpiaba un reloj, no trabajaba tanto en descubrir algo nuevo –aunque siempre estaba alerta para descubrir cosas nuevas– sino principalmente para familiarizarse nuevamente con cosas conocidas. Encontraba instructivo revisitar viejos territorios. Había limpiado y aceitado relojes mecánicos por tanto tiempo, que no tenía ya que pensar mucho acerca de cómo hacerlo. Pero, aunque hubiese hecho algo muchas veces, sus ojos entusiastas permanecían siempre alerta, buscando nuevos ángulos o simplemente algo inusual. Comprobaba el mecanismo de relojería de la misma forma en que hubiese examinado su propia práctica de meditación, nunca siendo autocomplaciente, buscando cosas nuevas y sutiles aun cuando todo pareciera siempre lo mismo.

Cuando los relojes digitales reemplazaron a los mecánicos, Ajaan Paññā recibió cada vez menos pedidos de reparación. Pero en paralelo, las grabadoras a casete eran usadas por muchos de los monjes para escuchar las charlas grabadas de Ajaan Mahā Boowa. La humedad ambiente en la jungla tenía un efecto corrosivo en los circuitos electrónicos, y Ajaan Paññā tomó como tarea propia el revivir las grabadoras que necesitaban reparación. Reparaba las grabadoras con la misma atención al detalle que lo hacía con los relojes. desmontaba las placas de circuitos y verificaba las conexiones defectuosas. En algunos casos, tenía que dibujar las placas de circuitos a fin de resolver el correcto cableado entre los diversos componentes.

Ocasionalmente, necesitaba reconstruir la placa madre desde el principio. Una vez que había hecho el diagrama esquemático, lo convertía en un dispositivo que pudiera ser emplazado en una placa impresa. Hacía meticulosamente un bosquejo a mano del arreglo complejo de cables y los componentes de circuitos en hojas de papel, usando diferentes lápices de colores para representar capacitores, inductores, resistencias y las uniones con los cables. Sus dibujos eran verdaderas obras de arte. Esa disposición se transfería a la placa madre que era entonces inmersa en una solución para grabado. Cuando el grabado estaba completo, los componentes electrónicos y los cables se fijaban mecánicamente a la placa con un soldador. El circuito impreso era entonces probado para comprobar los voltajes correspondientes y las resistencias, antes de reemplazar el que no funcionaba.

Tratando cada proyecto como parte de su práctica, Ajaan Paññā era siempre muy cuidadoso de no hacer suposiciones rápidas acerca de la tarea que tenía frente a él, sea que implicase actividad mental, mecánica de reloj o circuitos eléctricos. Tomaba cada trabajo con una mente abierta y receptiva. Ajaan Paññā veía cada tarea de una manera que le permitiera hacerla con precisión y sin esfuerzo, como si aquello en que estaba trabajando fuese una extensión de su propio cuerpo y mente.

No había una clara separación que dividiese el mecanismo externo de la persona haciendo el trabajo.

Los años que pasaban trajeron un número siempre mayor de visitantes occidentales al monasterio. Las charlas frecuentes de Ajaan Paññā a los monjes y laicos se hacían generalmente en un estilo informal, inspirando a menudo una sesión animada de preguntas y respuestas. Él sobresalía en las discusiones abiertas e intensas sobre el Dhamma. Le gustaba tomar el rol de abogado del diablo en respuesta a las preguntas de los estudiantes, tomando una asumida verdad convencional, dándole la vuelta, y declarando triunfalmente que la visión opuesta era igualmente válida.

Su estilo de enseñanza se caracterizaba por tomar las afirmaciones o preguntas de sus alumnos, y replantearlas en términos del Dhamma, que resonaban más con el corazón que con el intelecto. A menudo, trataba de sorprender a sus alumnos sacándolos de sus modos mecánicos de pensamiento. Trayéndolos de nuevo al momento presente, les hacía ver entonces el tema desde un ángulo diferente, más amplio. Desafiando la sabiduría convencional de sus estudiantes, Ajaan Paññā los forzaba a mirar hacia adentro, a sus propios recursos, para encontrar las respuestas.

El simple sentarse en meditación no significaba que uno estaba haciendo progresos. Ajaan Paññā reconoció que la única manera para un maestro de determinar cuánto había comprendido un estudiante era la de probar su sabiduría en acción. A menudo descubría esto asignando a un monje una tarea que nunca había hecho anteriormente. El que tenía una fuerte práctica de sabiduría no se alteraba mucho cuando las cosas no salían bien. Al que le faltaba profundidad en la práctica, se frustraba consistentemente. Miraba y escuchaba a sus alumnos para determinar cómo ayudarlos mejor a progresar. Algunos entendían inmediatamente y eran recompensados con estímulo. Otros parecían

tardar demasiado y se les aconsejaba tener paciencia. Todos eran incentivados a llevar la atención plena al momento presente, a los acontecimientos cotidianos.

Ajaan Paññā raramente hablaba de los niveles más profundos de sus propias experiencias en meditación. Aunque la meditación era central en su vida, sentía que no debía discutir lo que ocurría en su propia práctica públicamente con sus estudiantes. Enfocaba su enseñanza en ayudarlos a encontrar el método de meditación que mejor se adaptara a sus temperamentos, y a inspirarlos a que se entrenen con mayor fuerza. Algunos temas y métodos que se hicieron más importantes para él, recibirían con el tiempo más atención.

Si hablaba abiertamente de su propia búsqueda, era para encontrar la versión más verdadera de la enseñanza. En este caso, la motivación principal de Ajaan Paññā para contar su propia historia era claramente instructiva. Creía que este conocimiento podría ayudar a sus estudiantes a no caer víctimas de una cierta enseñanza contemporánea que pensaba que no representaba bien la siempre honrada tradición del budismo Theravāda.

Las enseñanzas de Ajaan Paññā eran liberadoras porque hablaban más que de las buenas acciones de cada día. Abordando los trabajos interiores de la mente y los caminos trascendentes y sus frutos con claridad y seguridad, presentaba algunas de las exposiciones más razonadas e iluminadoras que se pueden encontrar hoy en día acerca de las enseñanzas budistas. Siempre consciente de la madurez espiritual de su audiencia, daba consejos en detalle acerca de cómo manejarse con los obstáculos tales como la ira, el dolor y el miedo. En su totalidad, sus enseñanzas ofrecían una visión penetrante de la naturaleza interior de la condición humana, así como también sobre las virtudes de Los Nobles Discípulos. Debido a la enorme popularidad de Ajaan Mahā Boowa en los círculos de práctica del Dhamma, el Monasterio del Bosque de Baan Taad se transformó pronto en un gran centro de meditación budista. Monjes y laicos por igual gravitaron hacia el mo-

nasterio con la esperanza de recibir instrucción de un genuino maestro. Los numerosos monjes Occidentales que venían para aprender de Ajaan Mahā Boowa compartían de corazón esa experiencia religiosa única. Altamente respetado tanto localmente como en el extranjero, Ajaan Mahā Boowa permaneció comprometido activamente con la enseñanza a los practicantes, tanto monásticos como laicos, esclareciendo para ellos los principios fundamentales del budismo y estimulándolos a practicar las mismas técnicas valientes e incisivas que su maestro, Ajaan Mun, había usado tan efectivamente.

Durante este período de expansión, la experiencia de Ajaan Paññā en la aplicación práctica de sus conocimientos de ingeniería permitió a la comunidad mantenerse al día de la evolución de la sociedad. Desde el principio, estuvo involucrado en casi todos los proyectos de construcción que se llevaban a cabo en el Monasterio, diseñando a menudo los proyectos y supervisando su implementación. Ajaan Mahā Boowa tenía tanta fe en su sabiduría y en sus habilidades como ingeniero que rara vez cuestionaba el juicio de Ajaan Paññā en estos asuntos. Ya fuera ingeniería mecánica o eléctrica, estructural o electrónica, las dominaba todas gracias a su propia iniciativa, y podía aplicarlas con habilidad y gracia, lo que seguía sorprendiendo a sus colegas monjes. La facilidad con la cual el Monasterio se desarrolló partiendo de un simple monasterio del bosque y transformándose en un centro monástico pujante, es un testimonio de las habilidades de Ajaan Paññā para manejar los recursos del monasterio, protegiendo al mismo tiempo sus tradiciones y conservando intacto su pacífico entorno meditativo.

Salvo su pie crónicamente hinchado, y ciertos persistentes dolores, la salud de Ajaan Paññā permaneció estable a través de los años. La estación húmeda y caliente tuvo un impacto en su vitalidad física, pero operaciones menores –en su pie, el apéndice y la próstata– no afecaron mucho su vitalidad en la vejez. Parecía estar envejeciendo con gracia

y con un vigor infatigable. Pero, a la edad de 77 años, en los días del monzón de septiembre de 2003, un análisis de sangre de rutina reveló huellas de pérdidas de sangre internas. Una lenta y casi imperceptible pérdida de sangre estaba ocurriendo en algún lugar de su cuerpo. Analizando el recuento de sangre, los doctores midieron la pérdida, pero no pudieron indicar su ubicación. Los análisis que prosiguieron apuntaron al colon como la causa más probable. Cuando a través de una colonoscopia se descubrió un crecimiento maligno en la parte superior del intestino grueso de Ajaan Paññā, los doctores insistieron en operar inmediatamente para sacar el tumor.

Ajaan Paññā no parecía enfermo; de hecho, parecía bastante animado. Si los doctores no lo hubieran detectado a través del análisis de sangre, él no hubiera sospechado el problema. Tras un período de calma reflexión, Ajaan Paññā rechazó agradecidamente el ofrecimiento de la cirugía, diciendo que prefería tratar la enfermedad con medicina tradicional basada en las hierbas.

Un discípulo del monasterio obtuvo rápidamente un potente remedio de hierbas tailandés, que Ajaan Paññā comenzó a tomar de inmediato. Parecía imperturbable frente a la urgencia que rodeaba su condición, y continuó con su rutina diaria como si nada estuviese pasando. Convencido de que la medicina estaba haciendo su trabajo, viajó a Bangkok varios meses después para hacerse un chequeo completo. Un escáner de resonancia magnética encontró que el tumor se había reducido a partir de su tamaño original, desde los 5 centímetros a solo 1 centímetro. La noticia fue bien recibida y resultó muy estimulante.

Ajaan Paññā tomó escrupulosamente la poción de hierbas por otros cinco meses. Al comienzo de mayo del 2004, fue llevado al hospital para otra colonoscopía. Los resultados confirmaron lo que se sospechaba: el tumor había desaparecido; no pudo encontrarse ninguna evidencia gráfica. El colon superior parecía dichosamente libre de cáncer. Parecía que había salido del bosque…

La pregunta se presentó entonces: ¿debía continuar con la poción de hierbas ahora que el tratamiento había probado ser exitoso? Un especialista en medicina tradicional tailandesa le aconsejó no parar la terapia abruptamente; en vez, le dijo que continuara, pero tomando media dosis. Sus asistentes le rogaron que fuese sobre seguro y acatara el consejo del doctor. Pero en contra del amplio consenso de sus seguidores, Ajaan Paññā concluyó de otro modo. Decidió no seguir tomando la medicina herbácea, alegando que ya había hecho su trabajo y no era más necesario. Fue una decisión fatídica.

En las siguientes seis semanas, la salud de Ajaan Paññā se deterioró seriamente. Sus estudiantes podían ver cómo su anterior vitalidad y atención estaban menguando. Con el tiempo, la declinación se hizo más pronunciada. A mediados de julio, tuvo un desorden intestinal continuo y severo. Claramente, estaba teniendo una recaída, y esta vez no sobreviviría. La perspectiva de la muerte colgaba como una nube sobre el corazón de sus discípulos e impregnaba a la comunidad monástica con una intensa conciencia de su inminencia. En presencia de Ajaan Paññā, la muerte asumía un significado especial, no como un ímpetu hacia pensamientos melancólicos, sino como un recuerdo urgente de que nuestro tiempo en la tierra es fugaz. Esta fue la última lección que les ofreció a sus alumnos.

La muerte de Ajaan Paññā no fue fácil. En su cuarto, lleno de un olor de descomposición incipiente, reinaba un silencio abrumador, excepto por su laborioso respirar. Sin embargo, a pesar de la incertidumbre sobre la duración de la enfermedad, emanaba de él una confianza interior pacífica, la manifestación de su fe en el entrenamiento y su ausencia de miedo ante a la muerte. Este refugio interior le permitía enfrentar la muerte de un modo que era a la vez reflexivo y sereno.

Durante la última semana de vida, el principal desafío para Ajaan Paññā era la constante fatiga de un cuerpo que había gastado su energía kármica. Sucumbía de puro agotamiento. Sus asistentes fueron advertidos de que se le indujera a comer algo, o su aparato digestivo

se cerraría, dejándolo rápidamente a las puertas de la muerte. Los doctores del hospital sugirieron ponerle un tubo de alimentación a través de la nariz hasta su estómago, que él rechazó rotundamente. Sus seguidores laicos prepararon rápidamente termos con sopa y caldos nutritivos, que le ofrecían en abundancia cada mañana. Pero a Ajaan Paññā le costaba mucho forzar la ingesta aun de unas pocas cucharadas.

No pudiendo comer, gradualmente se debilitó tanto que apenas podía realizar los más simples movimientos. Continuó hablando y riéndose con quienes estaban a su alrededor, pero con una voz tan tenue que debían esforzarse por comprender lo que decía. Tratando de ingerir con esfuerzo un poco de su té favorito, bromeaba con sus asistentes diciendo que nada arruinaba tanto una buena taza de té como el cáncer de colon. Cuando se le preguntaba cómo se sentía, murmuraba suavemente que no sentía dolor, solo una debilitante fragilidad. Muchas veces, los doctores ofrecieron administrarle morfina, pero su respuesta tranquila y callada, siempre era la de un amable rechazo.

Ajaan Paññā permaneció alerta y receptivo a su entorno hasta la noche del 16 de agosto, en la que parecía haber dejado ir por completo el mundo exterior. La mañana siguiente su respiración era profunda y mesurada, pero no daba signos de conocer el mundo a su alrededor. A lo largo de este día y de la noche final, su respiración se hizo progresivamente más corta y superficial. En la mañana temprano del 18 de agosto, su respiración era suave y regular, pero muy débil. Muy pronto, dejó de ser discernible. Finalmente, llegó a ser tan débil que nadie supo precisamente cuándo paró. Los monjes que atendían a Ajaan Paññā en su última hora estimaron que la hora del fallecimiento había sido las 08:30 am.

La desaparición de Ajaan Paññā fue más que la simple muerte de un buen monje. Su muerte desveló la profundidad de su realización y del poder de la enseñanza que él había llegado a encarnar. Al morir, sus discípulos se dieron cuenta de que maestros de este calibre, a menudo

habían escondido durante sus vidas muchas cualidades excepcionales, y a veces, las mostraban totalmente solo en el momento de sus muertes.

La sincera convicción de Ajaan Paññā sobre la simplicidad de la vida de un monje era evidente a partir de las poquísimas pertenecías que dejó. A pesar de haber nacido en una mina de oro, el oro no era para él distinto del polvo. Nunca había sido víctima de la fortuna, fama o la ambición mundana. No tuvo la reputación de un maestro mundialmente conocido, un autor famoso o un académico erudito. Tampoco exhibió poderes místicos, declaró encuentros psíquicos con los devas, ni permaneció recluido por largos períodos. Simplemente demostró que la verdad de las enseñanzas del Buda debía encontrarse en el corazón de uno mismo. Con gracia y humildad, compartió su sabiduría y su confianza en el poder del Dhamma para ayudar a liberar las mentes de sus compañeros seres humanos.

El 28 de agosto, diez días después de su muerte, los restos del cuerpo de Ajaan Paññā fueron cremados en el Monasterio del Bosque de Baan Taad. Una pira especial funeraria, cubierta por un toldo ornamentado al estilo tailandés, fue construida en un amplio terreno en el frente del monasterio, cerca de un pabellón que se construyó para usarlo en ocasiones grandes e importantes. No obstante, el pabellón no fue ni de lejos suficientemente amplio para contener los miles de monjes y decenas de miles de fieles budistas que se juntaron de todo el país, como así también del extranjero, para ofrecer sus últimos respetos al monje cuya impecable bondad había reconfortado los corazones de tanta gente.

La ceremonia tuvo lugar en una tarde brillante y despejada de nubes; un cambio bendecido y agradecido por el calor agobiante del monzón en curso. Por un momento, mientras el féretro de Ajaan Paññā era ubicado en el tope de la pira funeraria, toda la multitud estuvo en silencio. Entonces, un hecho extraordinario atrajo de atención de todos hacia el cielo. En contraste con el cielo azul claro, una ardiente luz blanca brillaba desde una fuente enceguecedora, aparentemente ilimitada; un

corazón de brillo diamantino que irradiaba hacia afuera y se desvanecía como un resplandor circular, suavemente difuso. Alrededor de este diamante blanco había un segundo círculo: un anillo de luz de arcoíris, con un borde externo blanco luminoso. Era el sol, resplandeciente en su imponente pureza, rodeado por un magnífico arcoíris que bañaba las nubes traslúcidas y escasas con un resplandor prismático. Esta aparición súbita atrajo la mirada de toda la congregación que quedó fijada en los cielos. Un suave y sorprendido murmullo pasó a través del gentío mientras el arcoíris lentamente se disipó y despareció de la vista.

Dos veces más, durante la ceremonia fúnebre, los elementos naturales se conspiraron para hacer aparecer el mismo fenómeno sorprendente. Era como si el poder del logro espiritual de Ajaan Paññā hubiera inducido esa imagen para reflejar la profundidad y sutileza de su virtud para que todos fuesen testigo. Ese vívido testimonio del profundo despertar espiritual de Ajaan Paññā, marcó con una gracia suprema la conclusión de la vida y la práctica de un monje cuya amabilidad y humildad radiaba suavemente de su ser, para abarcar todo el universo sensible.

ELEGÍA

El venerable monje que falleció el 18 de agosto de 2004 era querido tanto en persona como en espíritu; un increíble maestro que tenía una mente incisiva, inquisitiva, sabia y amable, más allá de cualquier medida. Así lo veían todos aquellos que fueron suficientemente afortunados de conocer a Ajaan Paññā. Conocieron a un hombre que se movía con un andar enfocado y deliberado, cojeando un poco con su pie derecho enfermo, pero cuyos pasos no vacilaban. Su cuello y sus hombros amplios se encorvaban levemente, su cara se inclinaba hacia adelante. Resaltaban una larga y carnosa nariz y unos labios finos y benevolentes. Sus manos poderosas eran las de un artesano. El pelo plateado y rapado flanqueaba sus orejas llamativas, mientras que sus gentiles ojos marrones brillaban de buen humor. Su mirada y su porte eran los de un sabio venerable.

En el monasterio, mucha gente se acercaba a Ajaan Paññā para conocerlo, dirigiéndose a él con cálida devoción y respeto. No buscaba esos encuentros, pero aceptaba la deferencia que se le ofrecía de una manera calma y desprendida, y con aspecto de incrédula sorpresa, como si no estuviera seguro de merecer la aprobación.

Ajaan Paññā tenía una voz suave, profunda, calmante como el fresco arroyo del bosque. Hablaba en voz baja a quienes buscaban su presencia, su cabeza se inclinaba afablemente a un lado, inspirando res-

peto y atención cuidada. De otro modo, prefería mantenerse distante, hablando raramente, salvo si se dirigían a él. Nunca parecía que hablara demasiado. Era discreto y rezumaba una amabilidad reconfortante que hacía de él el centro de toda situación, de forma natural.

Estando cerca de él, uno sentía su palpable paz interior y su serenidad. Su mirada era abierta, tranquila y benevolente; libre de conflicto, sesgo o prejuicio. Con su calidez, su sabiduría y su compasión, Ajaan Paññā personificaba la nobleza de las enseñanzas. Con su ejemplo personal, hacía del Dhamma algo práctico, real y vibrante de vitalidad. Sus enseñanzas inspiraron en otros una inquebrantable confianza en el Dhamma, y el convencimiento de la importancia de tener un maestro fiable. Aquellos que descubrieron sus cualidades virtuosas, se volvían agudamente conscientes de la codicia, la aversión y los instintos egoístas que nublan nuestros corazones. Los practicantes sinceros vieron en su comportamiento ejemplar y en su falta de apegos al maestro especial que siempre quisieron encontrar.

La tarea sagrada de Ajaan Paññā hacia sus discípulos era la de develar los condicionamientos y apegos groseros que constriñen el corazón humano, al tiempo que los ayudaba a tomar consciencia de la naturaleza pura de la mente que yace adentro, durmiente y reprimida. Con sus palabras, transportaba a los oyentes a un estado de atención concentrada, completamente absorta y abierta al Dhamma y su ilimitado potencial de liberación.

Quienes viajaron de lejos para conocerle eran a menudo principiantes en el camino, todavía sonrojados con sus actitudes mundanas, preocupaciones y pasiones. Cuando Ajaan Paññā los trataba amablemente, solían responderle emocionadamente. Pero él era inmune al enganche de las relaciones mundanas. En su vida monástica de disciplina y renuncia, había dejado atrás las emociones asociadas a la familia, los amigos y el romance. Contestaba a todo el mundo con perfecta ecuanimidad, ya que había abandonado hace tiempo el enredo de las relaciones que inevitablemente lleva a la pérdida y el sufrimiento. Los fuegos de la pasión y la emoción habían sido aquietados en su corazón.

Muchos practicantes laicos tenían todavía que desprender sus mentes del apego a las ambiciones mundanas de la ganancia y la fama. Admiraban la humildad de Ajaan Paññā, pero también querían que recibiera el prestigio y reconocimiento que su carácter eminente merecía. Aunque él no tenía interés por esas atenciones, les frustraba que rechazara pregonar sus propios méritos y ganar crédito personal por sus logros. En la comunidad monástica, no obstante, la combinación de humildad con integridad de Ajaan Paññā era altamente valorada. Sus colegas monjes sentían que era alguien a quien confiar sus vidas.

Ajaan Paññā aprendió a aceptar enseguida las circunstancias sin resistencia. Simplemente, permitía "ser" al momento presente, aceptando los cambios naturales de todas las cosas y condiciones. Su comprensión fluida de la naturaleza del cambio provenía de una profunda penetración de la verdad del Dhamma. Como maestro, esta comprensión le permitió abordar diferentes circunstancias y situaciones de forma creativa.

Desaconsejaba imponer sus propios puntos de vista sobre el mundo, en especial sobre los temas sociales o del medio ambiente, causas que generalmente sus alumnos celebraban. Era muy consciente del ir y venirde los ciclos, de que todo pasa, pero al no tener casi apegos, no sentía miedo a la pérdida. Cuando enseñaba en público, Ajaan Paññā simpatizaba con su compromiso por las metas sociales. Pero también sabía que servir a la comunidad social en su amplitud no tenía prioridad sobre el servicio a la causa del Dhamma. Creía fervientemente que la realización personal era la más grande contribución que él podría hacer a sus semejantes, fuesen hombres o mujeres.

Ajaan Paññā nunca se permitió dejarse llevar por sentimientos de satisfacción o decepción. Cuando las cosas iban bien, no se sentía especialmente eufórico. Cuando encontraba obstáculos o fracasos, no se desalentaba. No luchaba contra lo inevitable; simplemente encontraba los medios para perseverar. La determinación de proceder con resolución, sin importarle los obstáculos o dificultades, era una de las

guías principales de su vida. Al acercarse a la muerte, mantuvo los pies plantados firmemente en el noble sendero del Buda, nunca dando por supuesto que su trabajo había sido completado.

¿Cuál fue la contribución de Ajaan Paññā al mundo del budismo contemporáneo? Su compasión lo llevó a compartir los frutos de su sabiduría poco común, permitiendo a quien se encontraba cerca de él resonar en armonía con las enseñanzas del Buda. Adaptaba sus métodos de enseñanza a medida, en función del entorno social y cultural de sus alumnos, y de la unicidad de sus caracteres. Al insuflar vida a las enseñanzas del Buda hizo que el budismo se hiciera relevante para ellos y que tomaran pasos largos y animados en el noble sendero a la libertad.

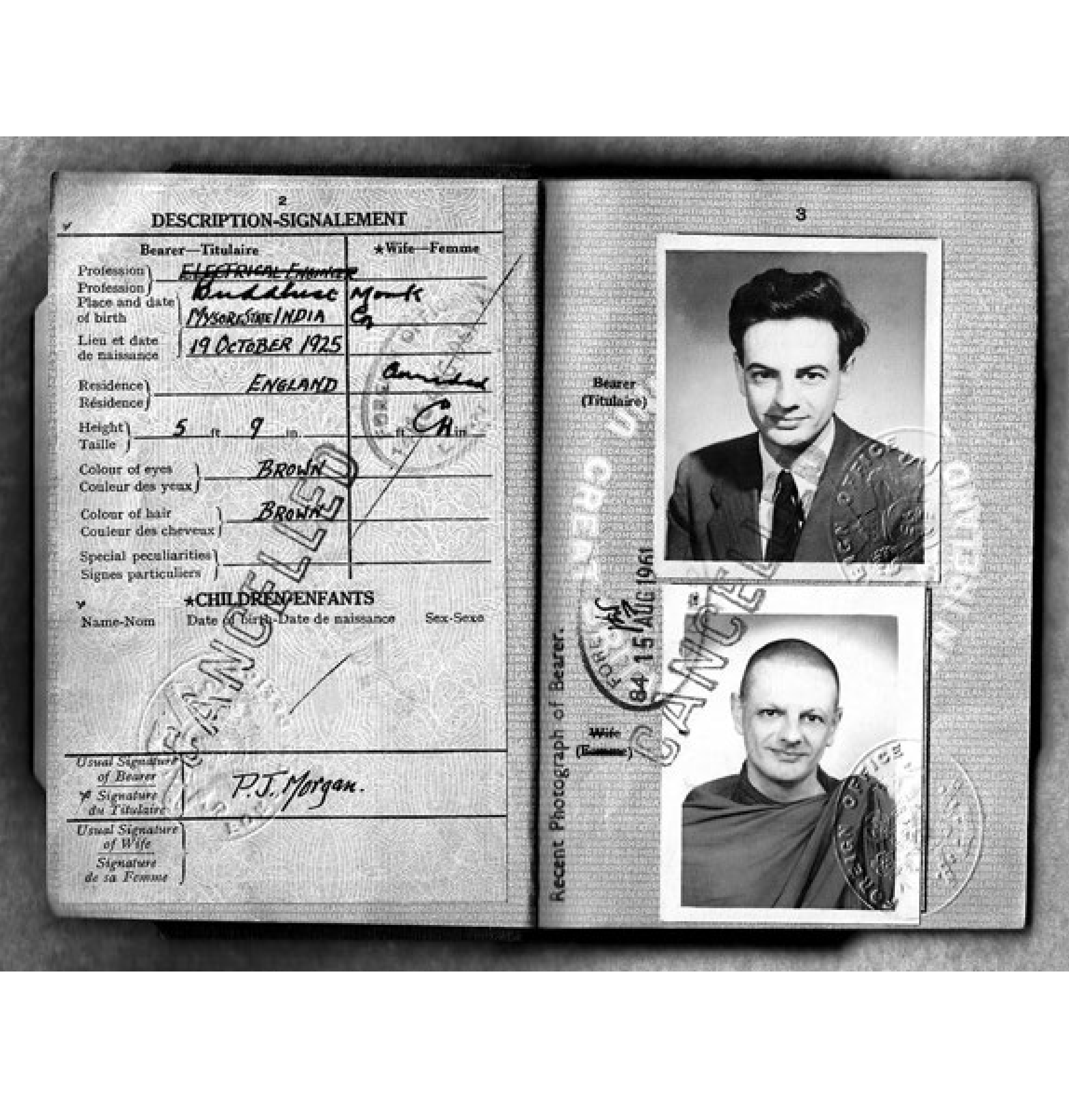
Como los eminentes discípulos del Buda, Ajaan Paññā enseñó el Dhamma que es "bueno al comienzo, bueno en el medio y bueno al final, con el sentido y la expresión correctos". Con su sobrio, claro y simple estilo de enseñanza, dibujó un mapa para los viajeros del camino. Para aquellos que buscan con sinceridad el camino, sus enseñanzas revelan el sendero a un corazón perfectamente contento y purificado.

Estudiadas cuidadosamente y con un corazón abierto, las enseñanzas de Ajaan Paññā pueden ayudar a encender nuevamente la práctica atascada después de una explosión inicial de franco progreso. Para los que crecieron satisfactoriamente en su conocimiento del sendero budista, los frutos de su sabiduría pueden abrir la mente a nuevos horizontes del Dhamma y nuevas vías para la introspección. Como mínimo, ofrecen una visión desde la cima de la montaña a practicantes que, de otro modo, podrían tener solo una vaga noción de las alturas que pueden alcanzarse en el noble sendero del Buda.









2

DESCRIPTION-SIGNALEMENT

Bearer—Titulaire		*Wife—Femme
Profession / Profession	~~ELECTRICAL ENGINEER~~ Buddhist Monk	
Place and date of birth / Lieu et date de naissance	MYSORE STATE INDIA 19 OCTOBER 1925	
Residence / Résidence	ENGLAND	
Height / Taille	5 ft 9 in.	ft in.
Colour of eyes / Couleur des yeux	BROWN	
Colour of hair / Couleur des cheveux	BROWN	
Special peculiarities / Signes particuliers		

*CHILDREN/ENFANTS

Name-Nom	Date of birth-Date de naissance	Sex-Sexe

Usual Signature of Bearer / Signature du Titulaire: P.J. Morgan.

Usual Signature of Wife / Signature de sa Femme

CANCELLED

3

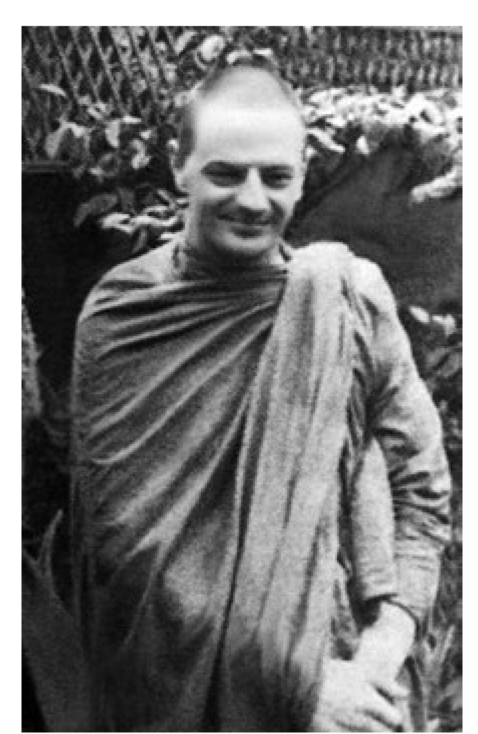
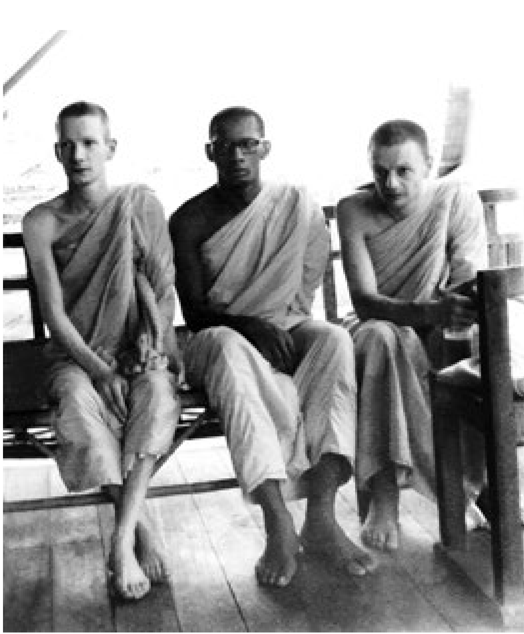
Bearer (Titulaire)

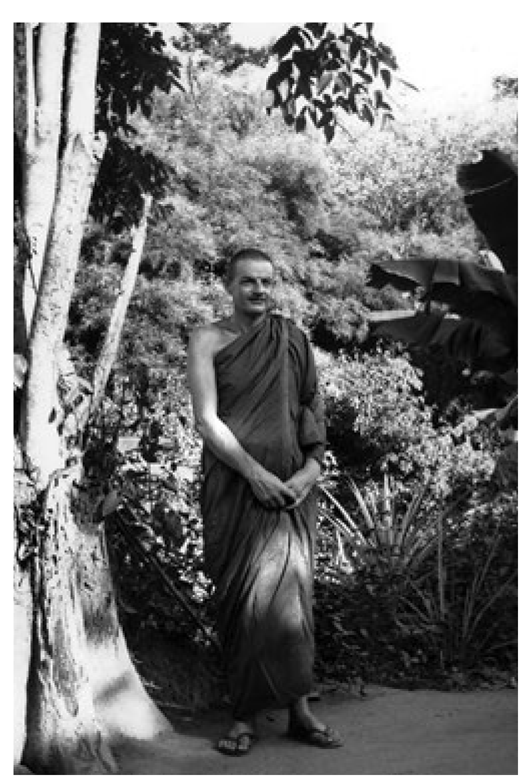
~~Wife (Femme)~~

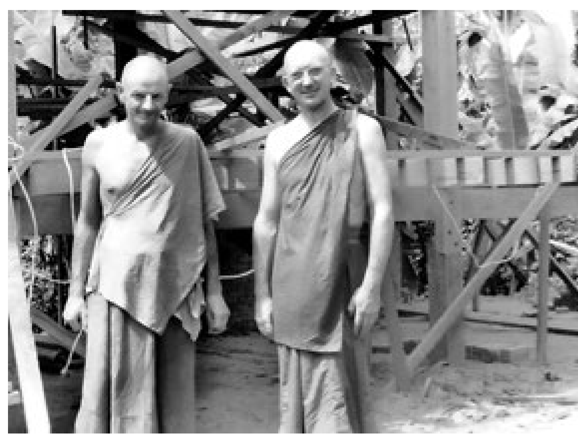
Recent Photograph of Bearer.

15 AUG 1961

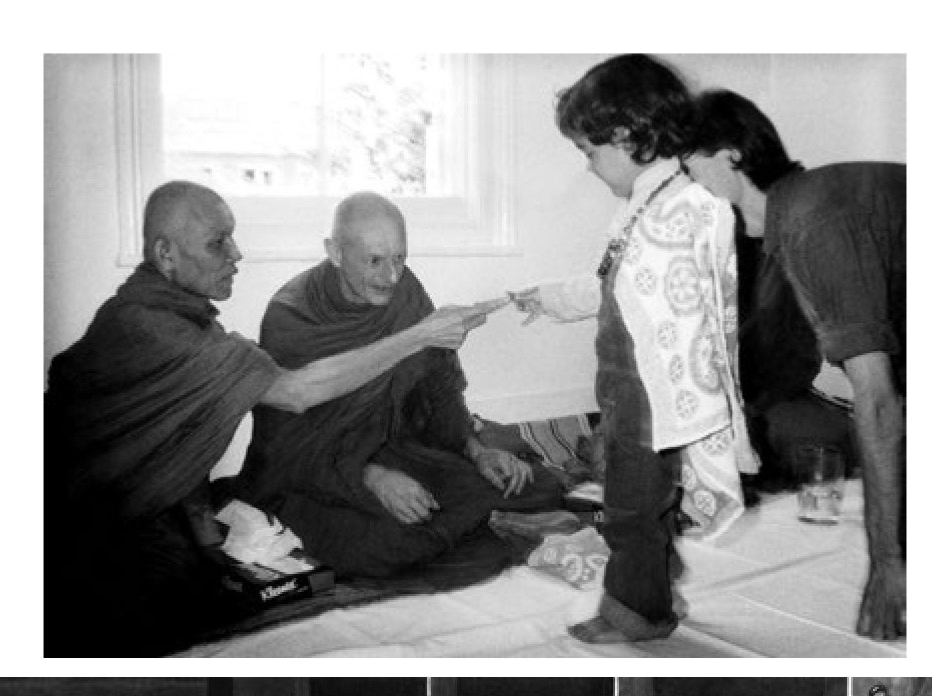
CANCELLED

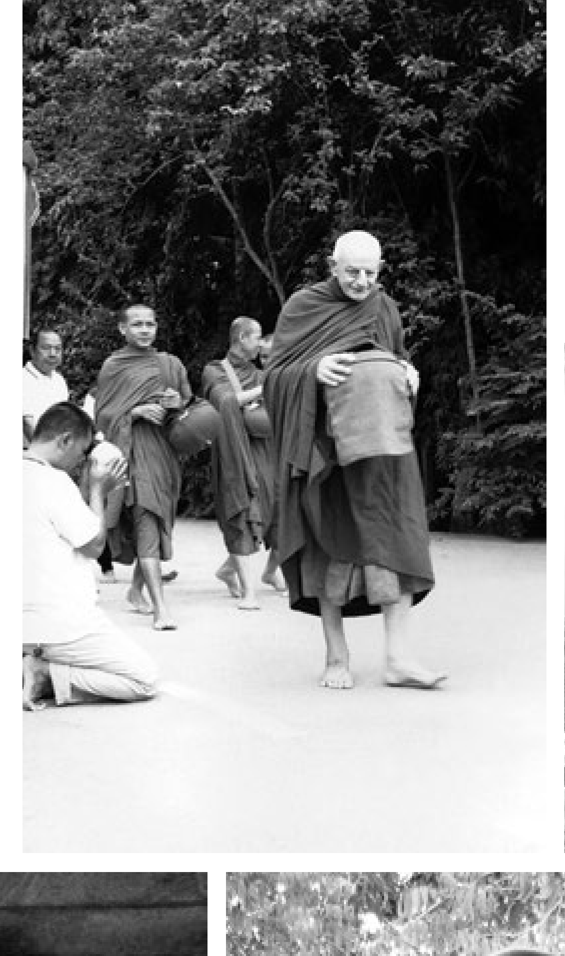
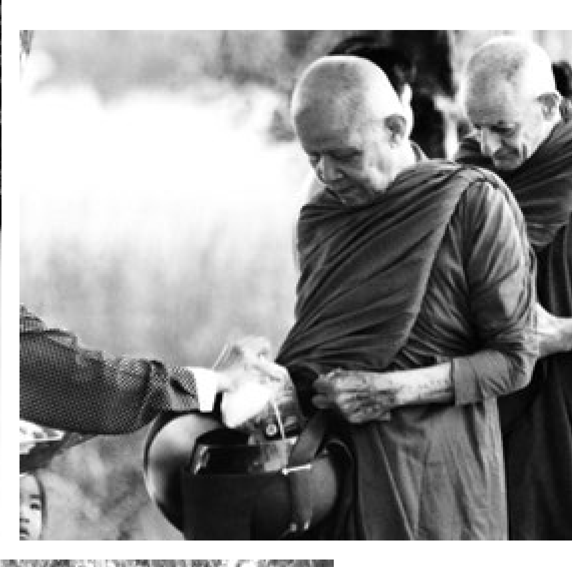



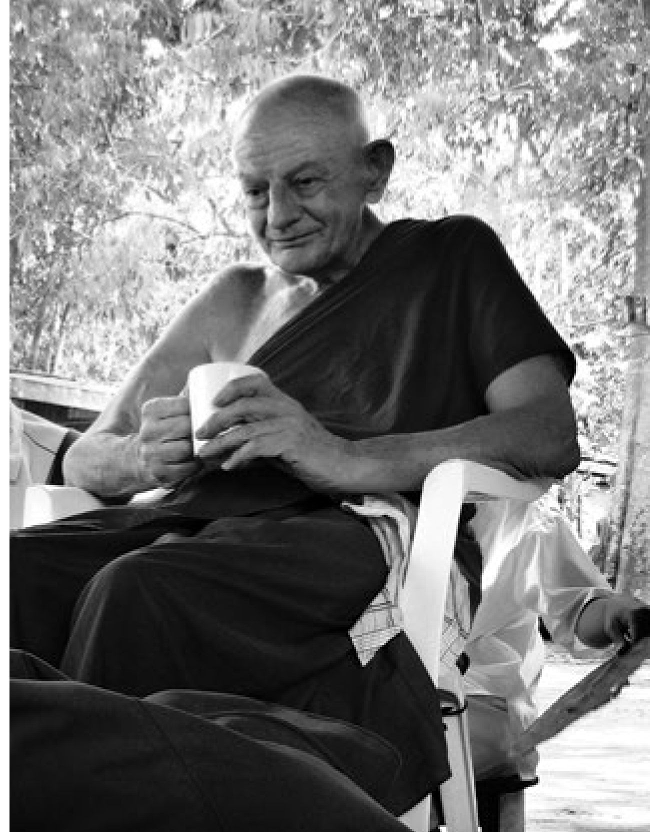











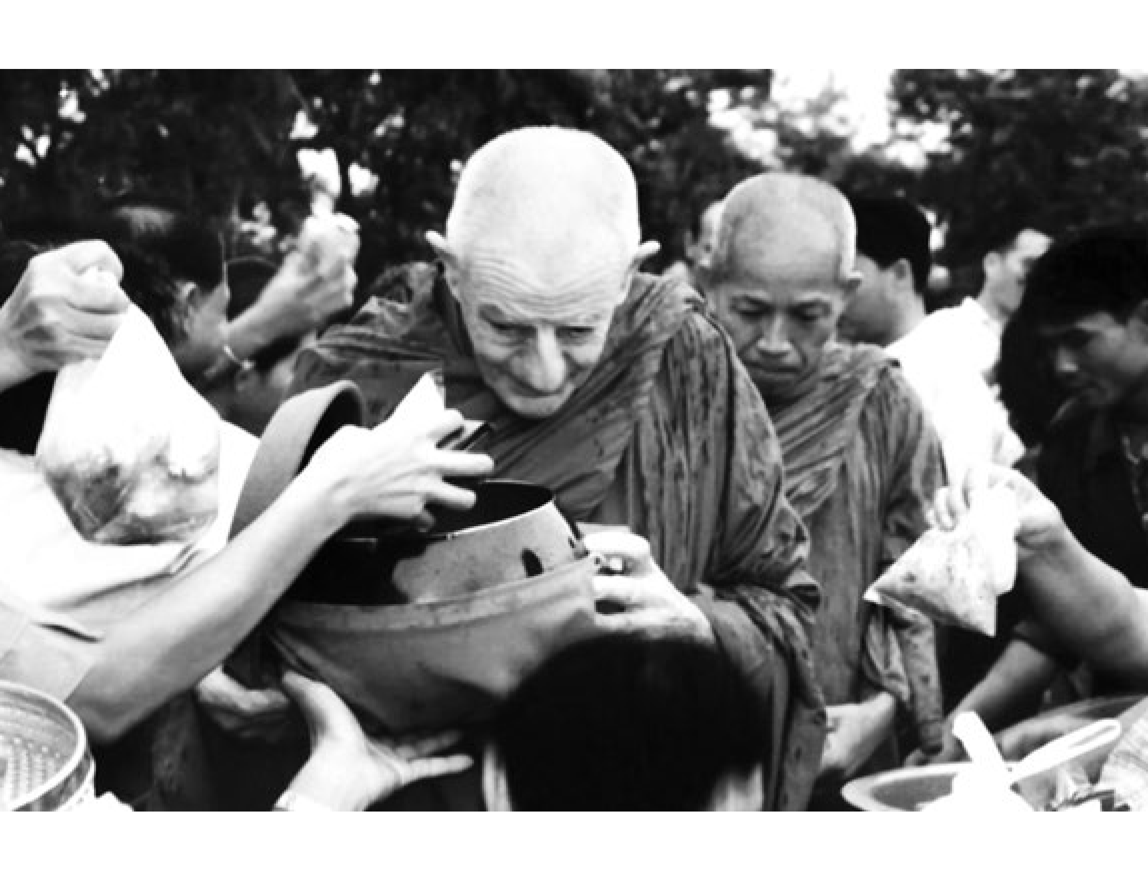




BUENO AL

COMIENZO





El camino de la práctica tiene ambos, causa y efecto; una base firme que conduce a buenos resultados. Tiene en cuenta a toda la persona y se refiere a todos los aspectos de la vida cotidiana. No podemos simplemente elegir practicar algunos factores del camino y descuidar los demás.

EL PROPÓSITO

Has considerado adecuadamente tu propósito respecto a la práctica de meditación? Es importante tener el propósito correcto; es decir, la razón por la que la haces. Empezamos con la base fundamental del budismo, el hecho de que todos experimentamos *dukkha* o un malestar que tratamos de curar. Buscamos curar nuestro malestar usando métodos de causa y efecto; en otras palabras, iniciamos causas que creemos nos aliviarán el sufrimiento. Al hacer eso, buscamos las causas o acciones que resulten en menos *dukkha* y más satisfacción. *Dukkha* puede ser cualquier cosa, desde pequeñas irritaciones hasta un intenso sufrimiento. Esto es lo que fundamentalmente estamos tratando de remediar. No hay ninguna diferencia en que seamos o no budistas, todos estamos impulsados por la búsqueda de felicidad.

Si somos sensatos y comprendemos correctamente la situación, podríamos realmente elegir el curso correcto de acción y arreglarnos para obtener la felicidad que estamos buscando. Pero dado que nuestra mente está nublada con las impurezas, tendemos a tomar las decisiones equivocadas. Al pensar y actuar equivocadamente, amontonamos más y más sufrimiento. Por no comprender el camino correcto para liberarse del sufrimiento, tendemos a cometer los mismos errores, una y otra vez. Esta es la situación en la que estamos.

A fin de revertir la situación, se necesita primero cambiar nuestra falta de comprensión por una comprensión correcta. Si podemos lograr eso, entonces nos libraremos del sufrimiento de verdad. De modo que el propósito de la práctica budista es comprender dentro de nosotros la vía correcta para eliminar *dukkha*. Esto es realmente la totalidad del budismo: aprendemos cómo pensar, cómo comportarnos y cómo hablar correctamente. Solo cuando ponemos estos factores en práctica podemos curar el descontento.

Para aprender cómo pensar, comportarnos y hablar correctamente, debemos entrenarnos. Nos entrenamos para tener una mente aguda, para comprender las razones por las que las cosas ocurren en nuestras vidas, y, por ende, lleguemos a conocernos a nosotros mismos adecuadamente. Conociéndonos a nosotros mismos, podemos llegar a conocer a los demás. Y conociendo a los demás, aprenderemos a comportarnos correctamente hacia ellos, y eso porque sabemos cómo comportarnos correctamente dentro de nosotros.

Al iniciar la práctica budista, no deberíamos intentar penetrar las más profundas verdades del budismo: están demasiado alejadas del entendimiento de la gente ordinaria. Al no poder entenderlas, los principiantes tienden a darles falsos significados. Es pura especulación. Mientras que cuando parten de su situación actual y sus problemas inmediatos, aquí y ahora, pueden trabajar sobre una base más real. Las personas pueden entender la enseñanza a ese nivel. Cuando hablamos de sufrimiento e insatisfacción, todo el mundo entiende. Hay mucha experiencia sobre ello. Cuando hablamos de cómo malinterpretamos nuestra situación, pensando que nuestras acciones van a dar un buen resultado y viendo cómo ocurre lo contrario, las personas entienden. Esto les da una buena base para el desarrollo de la práctica.

SĪLA, SAMĀDHI Y PAÑÑĀ

La práctica se desarrolla mediante el método que enseñó el Buda, compuesto por *sīla* (virtud moral), *samādhi* (entrenamiento de la mente), y *paññā* (sabiduría). Si aprendemos cómo practicar estos tres aspectos efectivamente, podremos vencer las corrupciones mentales (*kilesas*), que causan el malestar que sentimos. Al vencer las *kilesas*, el malestar y el sufrimiento van a disminuir, y finalmente desaparecerán. Este objetivo puede lograrse. Muchos lo han conseguido. Innumerables personas se entrenaron en *sīla*, *samādhi* y *paññā* y alcanzaron muy buenos resultados, con alto nivel de satisfacción y felicidad. De modo que el camino a la felicidad es el de *sīla*, *samādhi* y *paññā*.

El Buda enseñó que, dado que el dolor y el sufrimiento que sentimos es, para empezar, un defecto nuestro, podemos entonces liberarnos de ellos. Podemos obtener alivio aprendiendo a desarrollar la sabiduría y la comprensión. Desarrollamos esta comprensión entrenándonos a controlar nuestras acciones, a aguzar nuestras mentes y a detener la inquieta obstinación de nuestros pensamientos. Cuando lo logramos, podemos mantener la mente quieta y alcanzar una comprensión profunda con sabiduría. A ese nivel, podemos utilizar la mente para interrogar sobre las causas de la felicidad y el sufrimiento.

Como dijimos antes, el camino budista de la práctica se organiza de acuerdo con tres aspectos básicos: *sīla* (la virtud moral), *samādhi* (el entrenamiento de la mente), y *paññā* (la sabiduría). Los dos factores de *samādhi* y *pañña* se desarrollan en su mayoría a través de la práctica de la meditación formal, con la moralidad sirviendo como base preparatoria. Todo en el budismo es práctica. El Buda dijo que el Dhamma es como un camino de piedra para cruzar la corriente; en otras palabras, una enseñanza práctica. En lo que hace a los estadios superiores de la práctica, hay suficiente tiempo para tratar eso en forma privada con sus maestros cuando alcancen ese nivel. Primero, tienen que aprender a calmar la mente inquieta y ponerla bajo control. Solo entonces podrán utilizar el verdadero poder de la mente.

SĪLA (MORALIDAD)

El Buda llamó “Camino a la Liberación” a esta búsqueda para resolver los problemas y superar nuestro malestar. Comienza por el entrenamiento en la moralidad, sigue con el desarrollo de la mente, y termina por desarrollar la sabiduría, en base a la atención plena y el esfuerzo. Atención plena significa mantener la mente en el momento presente, estando atento a uno mismo en todo momento. Significa refrenar la mente de su hábito de pensar y deambular sin objetivo; en otras palabras, no olvidarse de uno mismo. Esta enseñanza del Buda es la base de la práctica budista.

Así es como deberíamos comprender el propósito y la meta de la práctica de la meditación. La comprensión correcta nos da confianza para avanzar en nuestra meditación. También nos da un método con el que descubrir qué hacer y qué no, en base a nuestro propósito y lo que queremos conseguir. Sabiendo esto, podemos desentrañar el mejor método para desarrollar las aptitudes necesarias para alcanzar nuestra meta.

Cuando comenzamos con la meditación budista, no estamos verdaderamente buscando la verdad. Lo primero que tenemos que hacer es desarrollar las facultades que nos permitan buscar la verdad. Es como alguien que se entrena para un combate de boxeo. Esa persona tiene que entrenarse mucho, pero el entrenamiento no supone el premio de la pelea. No se ganan medallas por el entrenamiento. Pero, aunque el boxeador no consigue su objetivo mientras entrena, el entrenamiento sigue siendo absolutamente esencial para el éxito el día del combate. De la misma forma, el meditador tiene que entrenarse para desarrollar varias aptitudes y facultades esenciales para que la mente sea capaz de penetrar la nube de ignorancia que la rodea.

Como parte del entrenamiento básico, cada meditador debería cumplir al menos los cinco preceptos morales básicos. Primero, no matar; segundo, no robar o tomar lo que no haya sido verdaderamente ofrecido; tercero, no involucrarse en conductas sexuales incorrectas;

cuarto, no mentir o engañar; y quinto, no ingerir sustancias tóxicas que nublan la mente. Estos cinco preceptos de *sīla* se consideran como un mínimo para ser un ser humano digno. Más aún, la práctica de estos cinco preceptos crea un entorno para que puedan desarrollarse *samādhi* y *pañña*.

SAMĀDHI (CALMA CONCENTRADA)

El entrenamiento en *samādhi* consiste en aprender el arte de detener los pensamientos y mantener la mente quieta. El pensamiento es el factor que nos impide entrar en calma. Cuando podemos parar nuestros pensamientos y mantenerlos quietos, el *samādhi* vendrá automáticamente. *Samādhi* es un estado bastante natural. Cuando paramos la agitación de la mente y la mantenemos quieta, la mente se duerme o entra en *samādhi*. Si evitamos que se duerma, entrará en *samādhi*. Es natural. No es algo extraño. Si fuese algo extraño, el Buda no lo habría enseñado. De hecho, *samādhi* es un atributo de la mente. Si aprendemos a liberar la mente de las impurezas mentales, las *kilesas*, con los pensamientos e inquietud que provocan, *samādhi* ocurrirá por sí solo.

Si pudiéramos evitar que la mente piense y mantenerla quieta por el tiempo suficiente, entraríamos automáticamente en un estado de *samādhi*. Pero tan pronto como la mente empieza a moverse, las *kilesas* surgen inmediatamente y comienzan a crear duda y ansiedad, perturbando ese estado mental de calma. Las corrupciones o impurezas están constantemente alterando la mente e impidiendo que se calme. Actúan como el viento que mueve las olas en la superficie del océano. Cuando el viento para, las olas se calman y tranquilamente desparecen en el océano. Las *kilesas* pueden compararse también con el agua fangosa. Si el agua permanece quieta lo suficiente, el barro se depositará en el fondo, y el agua estará clara y limpia.

Para la mayoría de la gente en Occidente, *samādhi* es la facultad menos desarrollada. Los occidentales necesitan más *samādhi* porque

viven en un entorno social ruidoso e inquieto. Una de las ventajas de obtener una base en *samādhi* es un profundo cambio en nuestros valores sociales. La calma y la concentración de *samādhi* mostrarán claramente los falsos valores de la sociedad que nos rodea y señalarán cuáles deberían ser nuestros valores esenciales. Este cambio de perspectiva también subraya el lado negativo de muchas cosas que tendemos a apreciar y valorar. Es como si toda nuestra visión de las cosas experimentara un cambio profundo.

Samādhi también conlleva una apreciación del valor de relajarse, de tomar las cosas con tranquilidad y no pensar en nada en particular; una actitud que resulta muy ajena para la gente en Occidente. Es como si debiéramos aprender a no hacer nada, pues no haciendo nada estaríamos liberando la mente para que desarrolle su propio camino. Si hacemos esto de la manera adecuada, la mente tenderá a guiarnos en una dirección muy positiva. Sería muy valioso porque aprenderíamos a escuchar el Dhamma, en vez de escuchar nuestras propias opiniones o las de los demás. Pero para la gente en Occidente puede resultar una lección difícil de aprender. Una de las ventajas principales de *samādhi* es que cuando la mente está quieta podemos ver qué dañinos son nuestros pensamientos inquietos. Nos motiva para tratar de resolver este problema con urgencia.

Samādhi trae un estado de calma. Cuando logramos este estado frecuentemente, la calma penetra profundamente, llegando a ser parte de nuestra naturaleza. Cuando alcanza este nivel, tendemos a estar en calma todo el tiempo. Entonces, las *kilesas* no aparecen fácilmente, y cuando lo hacen, las vemos por lo que son. Al final, cuando este estado de calma llega a ser continuo, sentimos repulsión por un comportamiento lleno de *kilesas* y no queremos siquiera estar asociados con ello. Esto es señal de que *samādhi* está firme en el interior y es fiable. *Samādhi* tiene que ser suficientemente firme para que fijemos nuestra completa atención en el objeto de meditación, como los sentidos o el cuerpo. Cuando establecemos nuestro enfoque mental en el cuerpo,

por ejemplo, tenemos que ser capaces de mantenerlo solamente en el cuerpo.

La práctica de *samādhi* es extremadamente valiosa para despertarnos y aguzar nuestra mente. *Samādhi* unifica la mente y la concentra. Pero, aunque favorece una mente muy clara, *samādhi* por sí misma no se transformará en sabiduría. La sabiduría tiene que ser cultivada.

PAÑÑĀ (SABIDURÍA)

Cuando la concentración es firme, es el momento de empezar a cultivar la sabiduría. Si se han entrenado en mantener la mente en un único objeto, como la respiración, este entrenamiento puede entrar en juego cuando estén investigando con sabiduría. Pueden usar los mismos principios básicos en la práctica de sabiduría que los que desarrollaron en la práctica de *samādhi*. Puede que os resulte muy difícil alcanzar *samādhi*. De todos modos, deberían intentarlo. Y deberían utilizar los frutos del *samādhi* para desarrollar algo de sabiduría. La sabiduría, cuando se practica adecuadamente, nos ayuda también a desarrollar *samādhi*.

Hay tres niveles de desarrollo de la sabiduría. Primero está *suttamāya-paññā*, que es la sabiduría desarrollada al escuchar o leer acerca del Dhamma. *Cintamāya-paññā* es la sabiduría que se desarrolla reflexionando en lo escuchado o leído. La tercera, *bhāvanāmāya-paññā* es la sabiduría desarrollada a través de la práctica de la meditación, es la más importante porque se obtiene por experiencia directa.

Cuando ven sus propios defectos internamente, por experiencia directa, y se dan cuenta de que solo traen sufrimiento, se alejarán automáticamente de ellos. No es como si hicieran una nota mental para abstenerse de actuar de esa manera otra vez; sino que esos defectos son como hierro ardiente que no tocarían siquiera con un palo. Este efecto interno ocurre de inmediato, tan pronto como vean sus defectos con sabiduría penetrante.

Cuando salimos de *samādhi* es el momento ideal para focalizar en la sabiduría y dirigir esta atención a la investigación del cuerpo. El estado de calma mental permite que la sabiduría penetre sin dificultad la verdadera naturaleza del cuerpo, y que esta sea vista con facilidad. Notarán una significativa diferencia con respecto a su anterior práctica de la sabiduría, que era siempre más intelectual y académica, y que la mente se resistía a llevar a cabo porque las *kilesas* interferían continuamente, distrayendo la mente. *Samādhi* nos libera de todo esto. Es un estado muy valioso si pueden alcanzarlo, pero no es fácil. Hay que superar muchas barreras.

Hay dos ventajas principales en lograr un estado profundo de *samādhi*. Primero, provee un refugio inalterable. Sabrán claramente que cuando están en ese estado, nada puede dañarles. Segundo, cuando la mente se cansa de investigar mucho con la sabiduría, pueden usar este estado para dar descanso a las facultades mentales. De hecho, pueden usar *samādhi* para refrescar la mente en cualquier momento. *Samādhi* siempre lleva a un estado de paz. La mente deja de estar obstinada y se hace completamente flexible.

Este es el punto en el que la sabiduría entra en juego. La práctica de la sabiduría usa la calma y la concentración de *samādhi* como una ayuda para penetrar en profundidad. Pero tienen que desarrollar la base de calma primero; de otro modo, la mente estará constantemente dispersa. No tendrá fuerza. Es como un chorro de agua que rocía en todas las direcciones; el agua no tiene potencia. Pero si se focaliza más el agua, se hace bastante fuerte. La mente es de la misma manera. Tienen que llevarla a un estado muy focalizado. Entonces podrán tratar directamente y con firmeza cualquier problema que surja.

LA PRÁCTICA

Los problemas surgen en la práctica de la meditación porque nuestras mentes están llenas de impurezas. Es como si la mente fuese agua

pura mezclada con mucho lodo. A causa del lodo, el agua no es adecuada para su uso. Al no poder buscar refugio en el agua pura de la mente, encontramos otra cosa en la cual tomar refugio. Buscamos refugio en nuestros cuerpos, en otra gente, en lugares y en otros apegos mundanos. Tratamos de aferrarnos a estas cosas. El problema es que cuando nos aferramos a ellas no duran mucho, están siempre cambiando.

En realidad, no podemos aferrarnos a nada debidamente, porque tan pronto como lo hacemos, ya se fue. Queremos que las cosas nos pertenezcan y formen parte de nosotros. Pero nuestro intento de aferrarnos a estas cosas está basado en una premisa falsa. Digamos que compramos un objeto y lo llamamos nuestro. ¿Qué ha cambiado en ese objeto por el mero acto de comprarlo? Nada. Después de comprarlo es igual a lo que era antes. Solo nuestra idea de él ha cambiado. Ahora nos *pertenece*. Dado que este aferrarse está basado en una premisa falsa, nunca podemos encontrar satisfacción en lo que aferramos. Y debido a su naturaleza insatisfactoria, no podemos tomar refugio en cosas externas.

La gente está siempre buscando un refugio satisfactorio, pero nunca lo encuentra. Para empezar, buscan dentro de ellos mismos. Pero a pesar de que el principal refugio existe dentro de ellos, no lo pueden alcanzar porque está escondido por la presencia de la codicia, la aversión y la confusión. Debido a las impurezas, cuando la gente focaliza dentro de sí misma, todo lo que ve es un desastre. No encuentran ahí nada que quieran, nada que les sirva de refugio. ¿Qué hacen entonces las personas? Buscan en el mundo, fuera de sí mismas. Se interesan entonces por todo tipo de cosas mundanas que los llevan una y otra vez a una búsqueda infructuosa de la satisfacción de tener un refugio personal seguro. Y acaban con más malestar, más sufrimiento, porque se apegan a cosas que no tienen real sustancia, como agarrar un puñado de aire. No obstante, continúan aferrándose, con la esperanza de encontrar la felicidad, pero inevitablemente encuentran lo contrario: el sufrimiento.

El Buda enseñó métodos que pueden usarse para curar nuestro descontento desde adentro, no fuera en el mundo. En otras palabras, tratamos de oponernos a esas *kilesas* que nos causan sufrimiento todo el tiempo. Cuando empezamos a eliminar las *kilesas*, vislumbramos la verdadera esencia de la mente, que llamamos *citta*. Y empezamos a ver cuán valiosa es. Cuando empezamos a comprender el verdadero valor de *citta*, comienza a manifestarse un apego a esa esencia de la mente. Cuando el aferrarse a *citta* se hace fuerte, el apego al mundo externo se desvanece.

Cuanto más eliminamos las *kilesas*, más vemos el valor de *citta*. Hasta que finalmente, cuando conocemos completamente la naturaleza de *citta*, el apego al mundo desaparece por completo. No hay necesidad de hacer un esfuerzo para abandonar las cosas porque a esa altura la renuncia es automática. Esta es la verdadera meta de las enseñanzas del Buda.

En sus enseñanzas, el Buda usó las convenciones normales del lenguaje: semejanzas y metáforas, etc. Habló de las verdades relativas del mundo. El Buda no enseñó la verdad absoluta porque la verdad absoluta no se puede describir. Lo que el Buda enseñó son los medios útiles o hábiles por los cuales podemos alcanzar el punto en que se conoce esa verdad absoluta. La totalidad de las enseñanzas es un método para llevarnos desde nuestro estado confuso presente, a un estado donde la mente es suficientemente clara y sabe lo suficiente como para dar el salto a Nibbāna, por decirlo así. Tenemos que elevar el nivel de la mente hasta ese punto; solo entonces podremos cruzar a través. Cuando intentamos lograrlo sin elevar el nivel de la mente, no hay esperanzas de éxito.

Cuando comenzamos el entrenamiento, empezamos donde estamos, como gente ordinaria con una comprensión ordinaria. Inicialmente, tenemos que trabajar con un entendimiento ordinario y hacer el mejor uso de él. Mientras continuamos, veremos que esa comprensión ordinaria es insuficiente. De modo que tenemos que encontrar nuevos métodos, nuevo entendimiento y caminos más sutiles para

observar las cosas. No es que la comprensión ordinaria sea equivocada, sino más bien que es inapropiada, pues no explica adecuadamente las condiciones más sutiles.

Hay muchas cosas del conocimiento ordinario que no pueden explicar diversas anomalías que surgen en la meditación, experiencias que no encajan con nuestro entendimiento ordinario. Por esta razón, necesitamos descubrir una nueva manera de comprender. Cuando hayamos usado este nuevo método por un tiempo, encontraremos que ya no es adecuado, así que desarrollamos otra manera de comprender. De esta forma, seguimos ajustando nuestros métodos mientras progresamos gradualmente en la meditación.

La vía del budismo conduce hacia la verdad absoluta. La única manera de llegar ahí es la de adaptar el estado de la mente en concordancia. Si adaptamos el nivel mental al de la verdad absoluta, entonces podemos hacer realidad la experiencia de la verdad absoluta. El propósito del entrenamiento budista es alcanzar ese punto. La verdad absoluta es Nibbāna, por supuesto. De modo que tenemos que ajustar la mente a las condiciones que llevan a Nibbāna. Cuando hayamos incorporado estas condiciones en la mente, habremos alcanzado finalmente la meta. De otro modo, no tendremos éxito. Todo el entrenamiento está enfocado al camino hacia Nibbāna.

Comprendan también por favor, que el camino del budismo no es un sistema inflexible. Las recomendaciones provenientes directamente del Buda son las mejores, porque tomó en cuenta la naturaleza de los seres humanos. Pero no están grabadas en piedra. El budismo en su totalidad es un método. Pueden adaptar el método a sus propias necesidades. No necesitan practicar exactamente como dicen los libros. Siendo un método, las enseñanzas del Buda no son en sí mismas la verdad absoluta. Son verdaderas en tanto se refieren al mundo, pero la verdad absoluta está totalmente más allá.

Para empezar, deben usar los métodos habituales, porque todavía no tienen conocimiento. Pero cuando se hayan acostumbrado a

los métodos habituales, pueden comenzar a buscar un poco más allá. Finalmente, encontrarán lo que funciona y lo usarán. Siempre deben investigar nuevos métodos en base a sus resultados. ¿Los resultados, llevan a una mayor calma y más comprensión? ¿O llevan a menos calma y menos comprensión? Si los métodos llevan a más calma y mayor comprensión, probablemente vale la pena continuar con ellos.

Experimenten para encontrar la práctica más adecuada para ustedes. Ese es el camino de *kammaṭṭhāna*. Esta palabra significa "base para la acción" o "campo de acción". El campo de acción es la totalidad de lo que hacemos en el ámbito de la práctica meditativa. Practicando *kammaṭṭhāna*, la idea es innovar. Tienen que pensar mucho por ustedes mismos. Deben buscar y encontrar sus propios métodos. Cuando enfrenten un problema en meditación, deben encontrar cuál es la mejor manera de superarlo. A menudo, la gente que practica *kammaṭṭhāna* tiene su propio y único método de meditación que es bastante diferente al de los demás. Tienen que aprender a encontrar artimañas que les ayuden a superar los problemas que encuentren en la práctica. Y encontrar así las respuestas por ustedes mismos.

Las corrupciones o impurezas de la mente no se comportan de una manera ordenada y predecible. Provocan caos en los pensamientos y en las emociones, y crean en su camino numerosos problemas. Por ello, hay momentos en los que tienen que usar la moralidad para superar un problema, otras veces usar *samādhi* y tiempos en los que uno tiene que usar la sabiduría. Normalmente, se recomienda la práctica de *samādhi* primero para controlar la mente, antes de desarrollar la sabiduría. Pero cuando surge un problema para el cual es apropiado emplear la sabiduría primero, entonces esa es la elección correcta para la situación, y deberían utilizarla.

La manera de desarrollar la meditación no es un proceso directo, claro y simple. Cada persona tiene que encontrar su propio camino, lo que significa que tienen que tener recursos, e incluso inventiva en la elección de las técnicas de meditación. Si encuentran un obstáculo

que no tenga un método prescrito para eludirlo, tendrán que utilizar la sabiduría para diseñar un método adaptado. No pueden depender solo de lo que dicen los libros. Los libros son solamente los huesos. Vuestro trabajo es ponerles nuevamente la carne.

Cuando hayan establecido un verdadero refugio interior, el apego a todo lo demás desaparece naturalmente. Las cosas que hacen mal y los problemas que crean están todos relacionados con la mente que fluye hacia el mundo. Es como si la mente se derramara en el mundo, perdiendo así toda su energía. Cuando mantienen la atención hacia dentro y paran la pérdida de energía, están siempre en el presente y todo está simplemente bien.

Es también importante darse cuenta de que en la mente hay algo que les dirá lo que es correcto, les dirá qué impureza hay y cuál es la acción correcta que hay que tomar. Ese algo es el Dhamma. Una vez que se den cuenta de que está ahí, tienen que aprender a reconocerlo y a escucharlo. Nunca os forzará, pero les dirá qué es lo correcto, y a menudo es donde no quieren ir.

Deberían aprender a conocer esto muy bien, porque es una guía excelente. Cuanto más puedan conocer el Dhamma, más tendrán un maestro interno para guiarlos. Probablemente tienen un maestro externo, y eso es necesario; pero al final, tendrán que reemplazar al maestro externo por el interno. Cuando esto se realice, no tendrán más necesidad de estar con un maestro. Entonces podrán practicar solos. Por esa razón, tienen que aprender a reconocer al maestro interior, y escuchar cuidadosamente la enseñanza del Dhamma.

Reconociendo al maestro interior y escuchando cuidadosamente, aprenden a distinguir entre las *kilesas* y el Dhamma. Al final, descubrirán que las *kilesas* son, de hecho, ustedes mismos. Las *kilesas* son las que están a cargo de todo lo que hacen; todos sus pensamientos, palabras y acciones. Y el Dhamma parece estar separado, algo diferente, algo que apunta al camino. Tienen que aprender a reconocer el Dhamma, que da la sensación de ser algo fuera de ustedes mismos.

Deben llegar a comprender que mientras todo lo demás es falso, el Dhamma es real. La tarea es dejar de lado las cosas falsas que son las *kilesas*, de modo que solo quede el Dhamma.

El Buda dijo que él enseñaba solo dos cosas: *dukkha* y el cese de *dukkha*. Solo estas dos. De manera similar, el Buda una vez tomó un manojo de hojas del suelo del bosque y preguntó a sus discípulos cuales eran más, las hojas en su mano, o aquellas en el bosque. Sus discípulos dijeron que las hojas en su mano eran pocas, mientras que las hojas del bosque eran muchas. El Buda dijo que lo que él enseñaba era como las hojas en su mano, comparado con todo lo que él sabía, que era como las hojas del bosque. Y, preguntó: "¿Por qué no les enseño todas aquellas otras cosas? Porque no conducen al cese de *dukkha*, no conducen a Nibbāna".

En otras palabras, el Buda estaba diciendo: "Les estoy dando a ustedes el método por el cual deberían entrenarse y desarrollar sus mentes. Cuando sigan ese método correctamente, alcanzarán Nibbāna. Entonces verán la verdad por ustedes mismos, y todas las preguntas tendrán respuesta".

LA PRESENCIA

Hay mucho malentendido con el Camino Medio en occidente. La gente piensa que significa la forma más fácil y conveniente de practicar. Pero esa idea del sendero es meramente el camino de las *kilesas*; el camino de las impurezas mentales como la holgazanería y la complacencia. El esfuerzo es difícil porque se dirige en oposición directa al empuje de las *kilesas*. Hay un deseo innato de simplemente relajar, o de ir en búsqueda de algo con lo que te sientes confortable, alguna actividad habitual que es para ti como una segunda naturaleza, que por lo tanto te resulta fácil y poco exigente. A causa de la costumbre, la mente encuentra muy fácil pensar sobre estos asuntos. No hay real esfuerzo involucrado.

Pero entrenar la mente para que vaya en nuevas direcciones es mucho más exigente y difícil. Ir en contra de las tendencias habituales, ir a contrapelo, requiere un esfuerzo decidido de la mente que tiene que ser intencionalmente solicitado y aplicado. Por ejemplo, si una persona se investiga a sí misma y encuentra que tiene mucha gula, podría deliberadamente comer cosas que no son apetecibles a fin de cortar este impulso y restaurar así el equilibrio mental. Si el apego al gusto de la comida es un problema, comería solo lo que no es apetecible o es tosco, considerando solo lo que es necesario para la nutrición. Dado que la glotonería por la comida buena y sabrosa lleva la mente en la dirección

equivocada, tienen que encontrar una práctica adecuada para traerla nuevamente al equilibrio. De forma similar, cuando encontramos cualquier estado de la mente que perturba nuestra práctica de meditación, debemos buscar un antídoto correcto. Ese es el Camino Medio.

El Camino Medio consiste en prácticas que estimulan la energía necesaria para corregir los desequilibrios usuales que producen las *kilesas*. Si las *kilesas* están inclinando la mente en una dirección, tenemos que colocar un contrapeso en el otro lado para traer la mente nuevamente al medio. Solo manteniendo nuestra atención plena en el momento presente podremos ver claramente dónde residen esos desequilibrios. El momento presente es el punto de equilibrio de la mente. La mente reposa en ese momento preciso, aquí y ahora. El pasado y el futuro son conceptos que las *kilesas* usan para engañarnos. Son sombras que agarramos y a las que nos apegamos, sufriendo así las consecuencias. El pasado es ficción, no tiene realidad. Y el futuro es especulación, tampoco tiene realidad. La única realidad es el Dhamma, en este preciso momento.

Una vez hablé con un conocido sobre el tiempo pasado, el futuro y el presente. Me comentó que el presente se está haciendo pasado muy rápido. Yo pensé para mí mismo: no es así. El presente no cambia. No hay movimiento en el presente. El presente es solo presente, y eso es todo. El momento presente es algo personal dentro de uno mismo. Los cambios están ocurriendo externamente. Los cambios ocurren en eventos y fenómenos externos que surgen y se desvanecen, pero esas cosas son más o menos una ilusión. El presente no cambia. Todo lo demás alrededor está cambiando, pero el presente es un estado de la mente profundamente enraizado, que no cambia.

Observar el momento presente nos da una idea de nuestra situación interna. Aprendemos cuánto trabajo hemos dejado sin hacer y, en consecuencia, qué dirección deberíamos tomar. Viendo el camino hacia adelante, nos damos cuenta del alcance de nuestra tarea y dónde deberíamos colocar el esfuerzo en la meditación. En esencia, estan-

do presentes cultivamos la atención plena correcta. Nos volvemos sumamente conscientes de *anicca* (la transitoriedad). Avistamos cosas con atención plena y nos damos cuenta de que sus apariencias están constantemente cambiando. Escuchamos sonidos con atención plena y nos damos cuenta de que están llegando y yéndose continuamente. Empezamos a comprender la naturaleza universal de la transitoriedad.

Más adelante, reflexionamos acerca de cómo la respiración cambia a cada momento. El inicio de la inspiración no es igual que su parte media o su final; cada momento está cambiando. El momento que ha pasado desaparece por completo en el pasado: se fue. Es como si hubiese ocurrido hace mil años. Ya no importa. No podemos encontrar más aquella parte de la respiración, en ningún lugar. El inhalar y el exhalar están en constante movimiento. El instante del presente inmediato siempre se desplaza, dejando detrás una senda de momento pasados. El futuro es siempre una proyección: nunca existe realmente.

En verdad, la transitoriedad existe porque la mente se está moviendo del presente hacia el pasado, que es solo memoria. Cuando vemos algo ahora, recordamos la imagen de su estado previo y, comparando los dos, sentimos que ha cambiado. De esa manera experimentamos la naturaleza cambiante de los fenómenos todo el tiempo. Si pudiéramos permanecer absolutamente en el presente, no encontraríamos ningún cambio. De modo que podríamos decir que el presente es permanente. No está cambiando. Lo que cambia es todo lo que gira alrededor, yendo del pasado al futuro y volviendo nuevamente.

El cambio se convierte en problema para la mente porque tenemos *āsavas*, efluvios que arrastran la mente hacia el torbellino de la confusión, provocando que quedemos atrapados en ella. El mundo cambiante nos arrastra tanto hacia afuera que nos olvidamos de la realidad presente, lo que significa que estamos siempre tratando con una situación irreal. Siempre lidiamos con el pasado y el futuro y nos olvidamos del momento presente. De modo que mantener la mente en el presente todo el tiempo, firmemente establecida en el aquí y ahora, es una manera

excelente de desarrollar la atención plena. Cuando nos mantenemos en el presente, estamos anclados en la realidad. Conocemos nuestra situación. Si no somos conscientes de nuestra situación, no estamos en el momento presente. Por esa razón, mantener la mente establecida en el momento presente es un entrenamiento valioso.

Una ventaja de estar anclados en el presente es que comenzamos a ver estados mentales, y a comprender por nosotros mismos cómo funcionan. Una vez que vemos cómo nuestra mente trabaja, comenzamos a cuestionar la naturaleza completa de quiénes somos. Es bueno recordarnos frecuentemente que lo que está aquí justo ahora en este momento, es todo lo que existe. Eso es todo. El futuro y el pasado no están aquí. No los podemos encontrar. El pasado se ha ido y el futuro no llegó. Solo este momento está aquí. Seguimos recordando esto todo el tiempo.

Cuando experimentamos añoranza por el pasado o anhelo por el futuro, podemos recordar que ninguno de los dos existe en este preciso momento. Añorar la experiencia pasada o desear la futura es solo un engaño. Siendo conscientes de ello, volverán al momento presente. En el presente, no hay mucho problema. Los problemas están basados en el pasado o en el futuro. Desde luego, podemos todavía planificar el futuro mientras somos completamente conscientes de que lo estamos haciendo de una manera deliberada ahora, en el presente. Pero, por costumbre, casi siempre lo olvidamos.

Todos tenemos formas habituales de hacer las cosas. Usamos patrones para pensar, para comportarnos y para comprender. Estos hábitos determinan en general nuestro estado mental, dificultando discernir la verdad y estar presentes. Incluso cuando estamos enfocados en el presente, nuestros hábitos se manifiestan en segundo plano. Si la atención falla un poco, intervienen de inmediato. La única manera de superar esa tendencia es continuar practicando el entrenamiento en el Dhamma, hasta que la situación se vea más y más clara. Entonces comenzamos a darnos cuenta cuán engañosos son esos conceptos de pasado y futuro; qué irreales son.

Se podría decir que cuando la mente está en el presente, está tan cerca como se pueda estar de la realidad. Mientras que, cuando la mente deambula en el pasado o en el futuro, pierde de vista la realidad por completo. El pasado y el futuro no son reales. El pasado es algo que siempre recordamos, de modo que nunca podemos estar realmente en el pasado. Podemos acceder a nuestra memoria, pero cuando conectamos con nuestra memoria, lo hacemos en el presente; no retrocedemos a un momento anterior en el tiempo. Nadie puede ir al pasado; ni nadie puede venir del futuro. Las proyecciones de la mente al futuro son solo predicciones de lo que podría pasar basadas en nuestra experiencia del pasado. A causa de esto, no podemos nunca acceder al futuro o al pasado, estamos siempre atados al presente. Ahí es donde está la realidad. No pude ser de otra manera. Cuanto más permanecemos plenamente conscientes, más nos mantenemos en el presente y permanecemos con lo que es real. La llave de todo esto es la plena atención o conciencia.

El mundo no conoce en realidad el presente. Cuando hablamos del mundo, ¿qué queremos decir? Nos referimos al estado mundano típico de la mente. Una mente que está muy dispersa y es incapaz de enfocarse siquiera por un momento, termina en un estado de vigilia a medias, un estado de ensueño. En ese estado, la confusión o ilusión es casi completa. Tenemos tanta *moha* (confusión), que estamos apegados inextricablemente a la visión normal del mundo –al modo en que las cosas parecen en el mundo– que está enraizada en convenciones aceptadas. Estar encerrados dentro de esta perspectiva unidimensional nos lleva una y otra vez de retorno al nacimiento. Las convenciones y costumbres a las que estamos tan acostumbrados son las que nos traen de nuevo todo el tiempo. De modo que es importante deshacerse del engaño que promueve el apego. Pero no podemos hacer esto demasiado rápido. Como todas las cosas en la naturaleza, cuanto más rápido algo cambia más violenta es la reacción. De modo que debemos proceder pacientemente, y afilar las herramientas que necesitamos para

llevar a cabo un cambio duradero en nuestra perspectiva total. Para eso, la atención plena es el pasaporte para el éxito.

Cuando nos entrenamos para desarrollar la atención plena, tratamos de estar atentos a lo que está llegando a través de los cinco sentidos, incluyendo nuestras acciones, nuestras palabras y nuestros pensamientos. Pero esto es solo el entrenamiento para la atención plena, no es la atención espontánea. La verdadera atención plena es casi automática. Es atención plena en *mano dvara*, la puerta de la mente. Todo entra en la mente por esa puerta, de modo que, si enfocamos la atención plena ahí, conocemos cualquier cosa que entre. No hay esfuerzo involucrado, es simplemente automático. Pero alcanzar el nivel de atención plena automática depende del previo esfuerzo sostenido que hacemos practicando la atención plena en todas nuestras actividades diarias. Solo después de mucho esfuerzo coordinado podemos alcanzar el nivel en el que la atención plena es automática. Solo entonces empezamos a darnos cuenta de que todo el mundo existe dentro de la mente, que en realidad toda nuestra experiencia es interna. Dado que todo entra a través de la puerta de la mente, no es necesario enviar la mente afuera, a los objetos externos.

Imaginen que fueran los guardianes de una fortaleza rodeada por un muro con muchas puertas de entrada. Cuando la gente entra, deben correr de puerta a puerta para controlarlos, y luego volver nuevamente al lugar. Pronto todo se vuelve agitado y confuso. Pero si se quedan en el centro y conocen a partir de ese punto central, en una posición elevada, serán conscientes de todo lo que entra y sale. Similarmente, si cuando ven, colocan su atención plena en lo visto, y cuando oyen, la colocan en los sonidos, la atención plena no necesita saltar de un lado a otro. Cuando está centrada en la mente, conoce cualquier sensación que entre, sea del ver, del oír o de lo que sea. Todo es conocido fácilmente sin ningún tipo de problema. Saben lo que viene y se va todo el tiempo. No necesitan salir hacia el objeto. Cuando es así, son conscientes de todo. Nada puede escapar a su atención.

Cuando adquieren habilidad en la atención plena, los problemas que aparecen en la práctica se solucionan generalmente por sí mismos, permitiendo un progreso sin obstáculos. Cuando se traban y no encuentran un camino hacia adelante, es a menudo por falta de la facultad de la atención plena. La atención plena provee la información que se necesita para investigar con sabiduría. Estando constantemente atento a lo que está sucediendo en el momento presente, la atención plena es la que recoge los datos que se necesitan para trabajar con ellos. Define los parámetros de lo que sea que se quiera enfocar. Una vez que tengan los datos en bruto en forma detallada, pueden construir una imagen clara como base para la comprensión. En un sentido, la atención plena supervisa la investigación, pero de un modo pasivo, no activo.

Si pueden permanecer verdaderamente atentos, la atención pena irá gradualmente superando la confusión. Al focalizar sobre una situación difícil para ver qué significa realmente, la atención plena llega al corazón del problema. Observando directamente un estado mental problemático, el problema tiende a disminuir. Retirar la atención de él para pensar acerca de otra cosa, o distraerse con algún objeto externo, solo facilita que ese estado mental permanezca. Tales digresiones no lo paran; solo posponen el hecho de tener que encargarse de ello. En el mejor de los casos, son una pausa temporal.

Supongamos que una persona se sienta aburrida. ¿Qué es el aburrimiento? El aburrimiento significa que la persona no pueda establecer la mente en nada. La concentración trae felicidad. El aburrimiento significa que la mente está tan dispersa que no puede enfocarse en ningún objeto por el tiempo suficiente, para estimular el interés y sentir satisfacción. Cuando la mente está así, está aburrida. Cuando observan ese estado, están ofreciendo algo donde concentrarse. Esa concentración en sí tiende a liberarnos del aburrimiento.

Las prácticas de concentración suponen aprender a traer la mente más y más al presente. Consiguen esto usando métodos no analíticos

para controlar la mente. En otras palabras, la sabiduría no está activa de modo que no hay clara comprensión de lo que está ocurriendo. Pero dado que *samādhi* (la concentración) es una experiencia del momento presente que es real, surge un sentido fuerte de satisfacción. Todos los descontentos provienen del apego a ambos, al pasado y al futuro. Están apegados a lo que ya ocurrió, o están preocupados por lo que ocurrirá en el futuro. El presente está aquí ahora, y está bien en sí mismo. Estar en el presente favorece un estado interno de equilibrio y bienestar.

El entrenamiento de la concentración requiere un esfuerzo persistente. Cuando se entrenan en poner esfuerzo en todo lo que hacen, esa tendencia positiva se refuerza constantemente. Pero el esfuerzo es un poder neutro, de modo que es importante que lo dirijan hacia objetivos positivos. El esfuerzo va a seguir nuestras intenciones, así que debería siempre ser acompañado de cierta sabiduría.

Debemos superar el 'statu quo', nuestro estado habitual de desatención, la tendencia a pensar y actuar mientras no nos damos cuenta por completo de lo que estamos haciendo. La mente simplemente no está presente. En este estado, pensar y actuar resultan bastante automáticos y falta la presencia que acompaña cuando la mente está realmente involucrada. Por eso la atención plena es tan importante. Mantiene la mente enfocada en el momento presente y nos permite saber qué es lo que estamos pensando y haciendo. Cuando somos plenamente conscientes de lo que pensamos y hacemos, tenemos que poner ese saber en un marco de referencia para comprender cómo nuestros pensamientos y acciones se relacionan con lo que está pasando a nuestro alrededor. Podremos entonces determinar las consecuencias que tendrán esos actos. Es ahí cuando la atención plena y la sabiduría entran en juego.

El esfuerzo sabio es la fuerza de voluntad necesaria para prevenir el surgimiento de pensamientos dañinos y abandonar cualquier pensamiento insano que haya ya surgido. Es también la fuerza de voluntad necesaria para producir y desarrollar estados mentales buenos y saludables, así como para mantener e incrementar los buenos estados ya

presentes. Esa es la manera en que la fuerza de voluntad debería ser usada. Empodera la voluntad para ir en la dirección correcta.

Desafortunadamente, la fuerza de voluntad está a menudo bajo el poder de las *kilesas*. Cuando esto ocurre, siempre empujará en la dirección equivocada. Y si la gente se acostumbra a seguir el camino equivocado, es extremadamente difícil dar vuelta atrás y tomar el camino correcto. Puede que lleguen a un punto en el que es casi imposible volver. No es absolutamente imposible, pues no hay una imposibilidad fundamental para nadie. Pero no tienen interés en las cosas que les harían dar la vuelta. Como solo están interesados en asuntos malsanos, no quieren oír hablar de los saludables. Cuando esto ocurre, nadie puede hacerlos cambiar de dirección. Solo acontecimientos traumáticos o catastróficos pueden tener un efecto aleccionador.

Por el contrario, para aquellas personas cuya fuerza de voluntad va generalmente en la dirección adecuada, es cada vez más improbable que recaigan en hábitos malsanos. Su orientación positiva les permite ver los peligros del comportamiento equivocado, y desarrollan por lo tanto un saludable respeto por las consecuencias de sus acciones. La gente que comprende el potencial que tienen los actos de provocar consecuencias, es temerosa de generar "mal *kamma*". Saben que las consecuencias desafortunadas van a alcanzarles.

El esfuerzo correcto es el esfuerzo que nos lleva a alinearnos con el Camino Medio. Es el esfuerzo que trabaja activamente contra las *kilesas*, y debilita su habilidad para manipular la mente. Este es el verdadero significado del tan mencionado y tan malentendido Camino Medio. Hay mucha confusión con el Camino Medio. Muchos budistas tienen la idea de que el Camino Medio significa tomar el camino de la menor resistencia. Pero no es así. El Camino Medio es intransigente. Cuando las *kilesas* nos sacan del medio, no debemos aceptarlo, sino utilizar una práctica que restaure el equilibrio adecuado y nos lleve de regreso al centro.

El Buda enseñó que cuando nuestra mente está inclinada hacia un lado, tenemos que contrabalancearla para traerla nuevamente al

medio. Enseñó tres factores que son fundamentales para el éxito en meditación: atención plena, sabiduría y esfuerzo. La atención plena nos mantiene atentos y conscientes; la sabiduría dirige nuestra atención en la dirección correcta; y el esfuerzo nos hace progresar más y más allá a lo largo del camino. Seguir el Camino Medio significa que usamos cualquier esfuerzo que sea apropiado para una situación particular. Las *kilesas* no se presentan de manera ordenada; aparecen aleatoriamente, a su propio tiempo. Su emerger es impredecible, de modo que tienen que estar preparados para usar cualquier medio necesario para contrarrestarlas y traer la mente al equilibrio nuevamente.

La mayoría de la gente piensa que el Camino Medio es como el viejo conocido 'compromiso' inglés. Pero esto no es verdad. El Camino Medio indica la vía requerida para contrarrestar las impurezas. A causa de la naturaleza de sus *kilesas*, algunas personas tienen que practicar austeridades estrictas para contrarrestarlas. Para estas personas, estas estrictas austeridades son el Camino Medio. Otros, cuyas *kilesas* son más débiles, pueden practicar con más facilidad y confort. Para ellos, ese será el Camino Medio. Cuando van en la dirección de las *kilesas*, se están alejando del centro. Contrarrestar las *kilesas* quiere decir traer la mente y la práctica de nuevo al centro, es decir de nuevo al equilibrio. El Camino Medio radica en equilibrar la práctica contra las *kilesas*.

EL RENACER

Siempre sentí que el *kamma* jugó un papel importante en mi decisión de ser un monje budista. Cuando lo piensan, decenas de millones de personas viven en Inglaterra, pero ¿cuántas se ordenaron como monjes budistas? Casi ninguna. De modo que pienso que el *kamma* tiene que haber jugado un rol significativo. Además, cuando era joven leí por casualidad un libro sobre budismo que me interesó tanto, que empecé a leer otros libros también. No solo libros sobre budismo, sino acerca del hinduismo y del cristianismo. Al final, llegué a la conclusión de que el budismo era el que más se correspondía conmigo. Consideré en algún momento convertirme al catolicismo, pero los problemas con los que me encontré eran los relativos a las leyes del *kamma* y de causa y efecto, que parecían faltar en el catolicismo. Simplemente no podía aceptar una religión que no incluyera estos principios. No parecía corresponderse con la verdad.

Es importante darse cuenta de que la mayoría de las cosas agradables y desagradables que experimentamos en esta vida representan la maduración de acciones llevadas a cabo en el pasado, a menudo en vidas pasadas. Estas consecuencias del *kamma* están programadas en nosotros desde el nacimiento, provocando que recojamos constantemente los frutos de actos del pasado. Sean buenos o malos, son los frutos que merecemos. Y como el *kamma* es una ley inmutable de causa y

efecto, no podemos evitar las consecuencias buscando culpar a otros. Debemos aceptarlas como nuestra justa recompensa.

Sin embargo, aunque la mayoría de nuestras experiencias en la vida son el resultado de acciones previas, nuestras respuestas a esas experiencias no están predeterminadas. Al contrario, representan nuevas acciones que darán sus propios frutos en el futuro. Lo que nos ocurre ahora podría venir de causas pasadas, pero nuestra respuesta a lo que ocurre en el presente es lo que determinará aquello que vivamos en el futuro. La intención subyacente a nuestras acciones es la que determina la naturaleza de sus resultados. En otras palabras, tenemos elección. Somos los amos de nuestro propio futuro.

Así que cualquier acción que realicen, aunque nadie más sepa nunca de ella, ustedes mismos siempre lo sabrán, porque la huella está ahí dentro de ustedes. Ese conocimiento queda enterrado dentro de sus corazones. Y cuando el tiempo llegue de que esa huella madure, aparecerá repentinamente como el resultado de sus acciones previas.

Cuando la consecuencia es desafortunada, la gente suele lamentarse: "¿por qué esto me ocurre a mí?" No ven las semillas sembradas por sus acciones pasadas. Como no pueden ver la verdad, se sienten a merced de una justicia ciega, de la voluntad de Dios, o de algo parecido. No se dan cuenta de que ellos mismos sembraron las semillas de ese infortunio.

Esta gente podría incluso estar dispuesta a negar que el renacer siga a la muerte. O podrían tener una visión nihilista, rechazando la posibilidad de una vida después de la muerte. Pero esos puntos de vista no alteran la verdad. La verdad no está gobernada por la especulación, o influenciada por las opiniones de la gente. En el momento de la muerte, la suprema autoridad del *kamma* y sus consecuencias se aplica independientemente de las creencias especulativas.

El budismo nos pide reflexionar sobre la verdad de nuestra propia mortalidad. De hecho, es una verdad obvia que estamos destinados a envejecer, enfermar y morir; pero tendemos a aceptarla solo a

regañadientes. El Buda no estaba siendo insensible o morboso llamando nuestra atención a la inevitable marcha humana hacia la muerte. Pidiéndonos que enfoquemos con cuidadosa atención los temas del nacimiento y la muerte, el Buda buscó despertar en nosotros una determinación firme para alejarnos de los estados dañinos de la mente y reemplazarlos con estados sanos.

La razón de esto es el hecho de que nuestras acciones corporales, de palabra y mentales tienen consecuencias, ambas ahora y en el futuro lejano. En otras palabras, las consecuencias de nuestras acciones repercuten en nosotros, sea más tarde en la misma vida en la que las acciones tuvieron lugar, o en alguna vida futura. De modo que la razón por la que un ser renace en un reino en particular es que, en una vida previa, ese ser produjo el tipo de *kamma* que lo predispuso a renacer en ese reino.

Estos dos principios – *kamma* y renacimiento – son fundamentales para comprender las enseñanzas del Buda. *Kamma* quiere decir acción. Cuando actuamos, hablamos o pensamos, esas acciones dejan huellas en la mente que están destinadas a producir resultados en el futuro. Cuando hacemos buenas acciones, los resultados buenos les siguen; cuando hacemos malas acciones, las consecuencias correspondientes son malas. Las huellas de esos actos no son dejadas en cualquier lugar fuera de uno mismo. Son huellas internas, dejadas dentro del corazón.

En el budismo, decimos que las causas tienen efectos. En este sentido, las acciones que realizamos son causas que tendrán efecto en algún momento del tiempo futuro; si no en esta vida, en algún tiempo después de nuestra muerte. Una acción, o una causa, crea una fuerza que tiene que tener una salida. La salida que encuentre dependerá de la naturaleza de la acción realizada, y de la naturaleza de la intención que motiva esa acción. Entonces, dependiendo de la naturaleza de la acción y de la intención volitiva, una consecuencia 'kármica' puede surgir en cualquier lugar y momento, en cualquier reino de la existencia y en cualquier vida futura.

Los budistas creen firmemente en los distintos reinos de la existencia, tanto superiores como inferiores al reino humano. Este rango se extiende desde los cielos más altos hasta los más bajos reinos infernales. El universo budista está constituido por estas jerarquías de existencia. Los seres vivos nacen, mueren y renacen en forma continua. Este proceso es la ronda del renacimiento conocida como *saṁsāra*, que implica el deambular de vida en vida sin una dirección o propósito en particular.

Los seres deambulan por este vasto e interminable universo tratando de encontrar un hogar permanente, un lugar donde puedan sentirse cómodos y seguros. En los reinos de los *devas*, encuentran gran felicidad; en el reino del infierno, gran sufrimiento. Pero la estancia en estas dimensiones es siempre temporal. Ningún lugar en todo el universo es permanentemente seguro. Más tarde o más temprano, cualquiera sea el reino del renacimiento, un ser morirá para renacer en otro lugar. De modo que la búsqueda de felicidad y de seguridad dentro de los reinos del renacimiento nunca termina.

El conocimiento directo de la naturaleza universal del *kamma* y del renacimiento fueron un aspecto esencial del Despertar del Buda. Como parte de su experiencia de la Iluminación, su mente viajó de regreso a través de sus incontables vidas pasadas. Aunque su búsqueda se extendió por incalculables eras en el pasado, nunca vio el comienzo de sus existencias anteriores. No encontró ni un principio ni un fin. Luego fue testigo de que todos los seres en el universo nacían, vivían y morían, renaciendo una y otra vez sin cesar, todos atrapados en una red tejida por sus acciones pasadas. Como resultado de este conocimiento, las leyes universales del *kamma* y del renacer se convirtieron en principios centrales de sus enseñanzas. De hecho, la comprensión y aceptación del principio del *kamma* y sus frutos es un aspecto esencial de la Visión Correcta.

La calidad de los futuros "renacimientos" depende de la calidad moral de nuestras acciones actuales. Hablando relativamente, nos creamos a nosotros mismos. *Kamma* significa que aquello que hacemos,

en eso nos transformamos. Nos convertimos en eso porque hemos actuado en cierto modo para establecer las condiciones necesarias. De modo que nuestras acciones crean nuestro propio futuro. Si queremos un futuro que sea bueno, debemos observar muy cuidadosamente el *kamma* que estamos creando ahora.

Aquí es donde la atención plena entra en juego –darse cuenta de lo que es correcto y lo que es equivocado, de lo bueno y de lo malo. Practicando de forma adecuada y actuando correctamente pueden desarrollar un muy buen futuro para ustedes. Si predomina el *kamma* negativo, podría ser bastante desastroso. De modo que el *kamma* es muy importante.

Cuando hay *kamma*, tiene que haber renacimiento. Lo llamamos renacimiento, pero en realidad es el nacimiento futuro dependiente de las condiciones preexistentes. Renacimiento es solo una forma conveniente de hablar, pero no es estrictamente correcto. Ningún renacimiento tiene lugar ya que no hay nada que renazca.

Por ejemplo: supongamos que tienen una caja con velas. Encienden la primera y entonces, usando la llama de esa primera vela, encienden una segunda y apagan la primera. ¿Es la segunda llama parte de la primera o no? La segunda llama, ¿proviene de la primera? No pueden decir eso, ya que la primera ha sido apagada y ha desaparecido por completo. Por otro lado, no pueden decir que son completamente separadas, porque la existencia de la segunda llama dependía de la primera.

Lo que ocurre es esto: producimos *kamma*, ambos bueno y malo. Una de las más poderosas impurezas mentales es el deseo de existencia, el deseo por la vida. Este deseo nos lleva a realizar acciones que promueven la existencia futura. Por *existencia*, queremos decir existencia en forma de vida, sea que se experimente en términos de sensación o en alguna forma de inteligencia. Cuando promovemos ciertas acciones, esas acciones deben tener sus resultados. De modo que las acciones mismas producen la vida siguiente. Cuando morimos, el anhelo profundo por la existencia permanece.

Es el *kamma* nacido del anhelo profundo que pasa la llama de una vida a la siguiente. Ese *kamma* del deseo de existencia crea la conciencia de “reconexión”. Somos entonces dirigidos a una situación cuyo origen está en algo que hicimos en el pasado. De esta manera, el apego a la vida se combina con el *kamma*, que determina el destino preciso de nuestro próximo nacimiento. Una vez que el *kamma* se aferra al nuevo estado, hace que la bola siga rodando. En este punto, estamos a la merced de nuestra reserva acumulada de acciones moralmente buenas o malas.

Mucha gente se encuentra obstaculizada en su búsqueda de felicidad por su *kamma* precedente. Por ejemplo, las consecuencias de matar dan lugar a mucho sufrimiento. Las consecuencias ‘kármicas’ generalmente alteran el carácter de quien actuó. Cuando la gente actúa incorrectamente, altera su carácter a peor. Podrían pensar: “Cuando llegue el momento, voy a realizar algunos actos benévolos”. El problema es que no paran de deslizarse hacia abajo, de modo que cuando el tiempo llega, se olvidan de hacer buenas acciones. Simplemente las ignoran –es así como suele ocurrir.

Cuando uno se desliza hacia abajo, trepar nuevamente es un trabajo duro. Es fácil ir para abajo, pero subir es difícil. Por eso lo mejor es evitar aun pequeñas ocasiones de mal *kamma*, ya que se tornan fácilmente en hábitos que luego forman parte de nuestro carácter. Y esto podría alterar nuestro carácter, a veces de forma irreparable.

La gente está siempre creando sus propios futuros. Crean ahora lo que serán más adelante. A menudo, el futuro que crean es algo que no quieren. Al no quererlo, de hecho, lo crean. La gente se preocupa constantemente de cosas que no quieren que le ocurran, y ese mismo pensamiento las produce. El reino de los fantasmas, por ejemplo, se crea de esa manera. Las creencias de la gente crean el reino de la existencia, y luego renacen ahí.

Las acciones más toscas, que son las corporales, traen los resultados ‘kármicos’ más obvios. El habla está en el medio. Y el pensamien-

to es el más sutil. De modo que el *kamma* aparece en diferentes grados, dependiendo de cómo es creado. Tomemos la ira. Si permiten los pensamientos de ira, esos pensamientos son *kamma*, respaldados por *taṇhā*, o deseo compulsivo. *Taṇhā* es el querer deshacerse de sentimientos desagradables, y de ese modo se estimula la ira. La tendencia es tratar de liberarse de esos sentimientos desagradables culpando o criticando a alguien o algo. Esos pensamientos de ira son un tipo de *kamma* mental que volverá a ustedes en forma de más pensamientos negativos.

Taṇhā crea una situación de apego. En el caso de la ira, es el apego a la situación que causó la reacción de enojo. Si el apego está todavía ahí, la ira puede surgir de nuevo fácilmente. Cuando el gatillo para que se repita este tipo de situación es accionado –tal vez ver a la persona por la calle, y todo vuelve a aparecer inmediatamente– entonces tienen el mismo problema regresando otra vez, y la tendencia a producir un *kamma* similar por medio del habla o la acción.

Cuando comprendemos que todo lo que vivimos en el presente resulta de causas pasadas, comenzamos a reordenar nuestras prioridades. Es obvio que no podemos cambiar el pasado. Por lo tanto, la manera en que respondemos a lo que nos ocurre ahora se vuelve un asunto importante, ya que las acciones presentes van a modelar nuestro futuro. Empezamos a tomar responsabilidad por nuestra situación cuando nos damos cuenta de que lo que vivimos en este tiempo de nuestra vida resulta de causas que creamos en el pasado. En vez de sentirnos víctimas desamparadas de un sistema injusto, abandonamos la costumbre de culpar a los demás de todo lo que sale mal en nuestras vidas. En otras palabras, tomamos control total de nuestra vida y de nuestro destino.

El Buda dijo que deberíamos usar la sabiduría en todo lo que hacemos. Esto significa observar y examinar la intención detrás de nuestro comportamiento. ¿Nuestras acciones, se basan en las impurezas o en el Dhamma? Deberíamos tener mucho cuidado con las acciones que

hacemos en la vida cotidiana para asegurarnos de que no llevamos a cabo malas acciones que producirán sufrimiento en el futuro. Antes de actuar, tenemos que estar seguros de que irá en la buena dirección. Tendríamos que mirar en qué nos estamos implicando, en qué enrolamos a los demás, y cómo va a afectarnos esto más adelante. Porque al final, todo lo que hacemos es crear *kamma*. Deberíamos tener cuidado de no hacer crecer innecesariamente nuestro depósito de resultados no deseados. De modo que tenemos que ser sabios y cuidadosos en las elecciones que hacemos.

Lo importante es cómo respondemos a las situaciones que aparecen. Reaccionando de forma hábil, podemos cambiar nuestra respuesta de negativa a positiva. El lado positivo de *kamma* es que podemos elegir entre varias opciones. Como seres humanos, podemos hacer elecciones basadas en nuestra inteligencia innata. Esa es una de las razones por las que el nacimiento humano es tan valioso. Los animales son criaturas básicamente de instintos, haciendo que para ellos sea difícil tener mucha elección. No tienen los medios para desarrollar una visión más amplia de su situación. La gente, sí tiene elección. No tiene que seguir sus instintos básicos y reaccionar negativamente cuando son confrontados con lo que es inevitablemente desagradable en la vida.

Renacer como ser humano es resultado del buen *kamma* predominante del pasado. El *kamma* podría haber sido acumulado en muchas vidas anteriores, pero lo más probable es que haya sido en la vida previa. El estado mental en el momento de la muerte es el factor crítico en el proceso del renacer. En el momento de la muerte, las acciones significativas buenas o malas hechas durante la vida tenderán a surgir en la mente de la persona que se está muriendo. Sino serán las tendencias habituales o acciones hechas poco antes de morir, las que ocuparán la mente. El estado mental en este momento crucial, va a determinar en gran medida la orientación de la mente cuando se aferre al futuro nacimiento.

Vale la pena contemplar la muerte, de tanto en tanto. Lo interesante es que después de la muerte, nada queda de lo que se podría llamar uno mismo. El cuerpo se descompone y se desintegra. Nada esencial permanece ahí: sensaciones, pensamientos y memorias se desintegran igualmente, y lo único que queda es el *kamma*.

Después de todo, ¿qué es la muerte? Primero, es el desintegrarse del cuerpo. Si uno considera el cuerpo como parte integral de su propia identidad, es el desintegrarse de uno mismo. Luego el *kamma* de cada uno modela un entorno basado en sus acciones pasadas, que es tomado como base para el renacimiento. Pero aquél que nace no es el mismo que murió. Están en el mismo *continuo* mental, pero no son la misma persona. Aunque tampoco podemos decir que son diferentes, ya que ambos comparten el mismo legado 'kármico'.

Cuando llega el tiempo de la muerte, ¿qué va a ocurrir? Traten de visualizarlo. Piensen en el cuerpo. ¿Qué pasa cuando el cuerpo muere? Cuando el cuerpo muere, todas las sensaciones se van con él –la visión, el sonido, los olores, el gusto, y el tacto se desvanecen. De modo que la percepción normal del mundo desaparece. Sus posesiones desaparecen por completo –no van a tener control ni de la más mínima parte de ellas. Están totalmente solos. Deberían considerar esto, y pensar en lo que significa. ¿Por qué les dan tanta importancia a sus posesiones? ¿Por qué se preocupan tanto de lo que la gente piensa de ustedes? ¿Por qué están tan preocupados de su estatus social? ¿O su posición en el trabajo? Si son bien conscientes de la muerte, si la contemplan profundamente hasta verla claramente, la importancia de estas cosas tiende a disminuir. Por eso, cuando finalmente cambien o desaparezcan, ustedes no se verán tan afectados.

La única posesión que guardan en la muerte es su *kamma*. Y la mejor manera de asegurarse que es buen *kamma* es llevando a cabo la práctica budista. Este es el *kamma* correcto. Porque es el entrenamiento directo que conduce a Nibbāna, practicar es la manera de producir el mejor *kamma*.

Aunque estamos obligados por nuestro *kamma* a deambular sin fin de una vida a otra a través del *saṁsāra*, esto no significa que la búsqueda de la verdadera felicidad y seguridad sea inútil y sin fin. El Buda mismo encontró el sendero y lo siguió hasta el final del sufrimiento, trascendiendo de este modo el mundo, yendo más allá de la ronda del renacer. Puesto que la naturaleza de los seres no está absolutamente fijada, cualquiera puede seguir el noble camino del Buda para alcanzar Nibbāna. Es decir, todos nosotros tenemos el potencial de llegar a ser nobles discípulos del Buda.

Tal como el Buda antes de su Iluminación, todos hemos vivido a través de incontables vidas antes de llegar a este punto. Fundamentalmente, compartimos todos el mismo potencial para la Iluminación que tuvo el Buda. Nosotros también podemos recorrer el sendero del Buda hasta el final del sufrimiento. Ese objetivo es enteramente alcanzable porque fue enseñado por alguien que lo logró él mismo, alguien que entendió los problemas. Ahora mismo el problema que enfrentamos es que nuestro potencial permanezca latente o sin desarrollar. Es nuestro trabajo sacarlo a la luz. De acuerdo con las enseñanzas del Buda somos responsables de ambos, de lo que nos ocurra a nosotros, y de la manera en que respondamos a ello. Lo que nos ocurre es el resultado de causas que nosotros mismos pusimos en marcha. Cómo reaccionamos frente a eso, determinará nuestro futuro. Solo queda que aceptemos el desafío y asumamos total responsabilidad por nuestro potencial.

LAS BASES

Ahora presentaré un breve panorama del Dhamma, tal vez desde un ángulo ligeramente inusual. Una de las experiencias que constantemente tenemos en la vida es la sensación inquietante del descontento carcomiéndonos dentro de nuestros corazones. La conocemos –está siempre ahí– pero no sabemos qué quiere o por qué lo quiere. Y sin embargo, sabemos que está ahí. Podemos decir que todos sentimos un descontento subyacente similar. Es un problema que la gente siempre está buscando remediar. Se dirigen fuera de ellos mismos buscando algún alivio: buscan dinero, buscan bienes, buscan el poder, buscan cualquier cosa que crean pueda aportarles satisfacción. Pero no importa cuán duramente traten o cuán exitosos lleguen a ser, el descontento estará todavía ahí. Al final, la mayoría abandona simplemente la esperanza de encontrar una cura. Esto es lo que tan a menudo sucede en la vida.

Es razonable que la gente quiera curar su descontento crónico. Están justificados en su deseo de remediar la situación. Es el camino correcto. Pero la gente malinterpreta invariablemente las causas fundamentales de su insatisfacción. Por eso buscan la satisfacción en los lugares equivocados y se comportan de diversas formas equivocadas. El descontento es la consecuencia de acciones erradas del cuerpo, del habla y de la mente. Pero las personas no se dan cuenta de que sus

acciones son inherentemente desacertadas. Ni tampoco ven la conexión entre estos hechos erróneos y su descontento.

Observando el mundo en que vivimos, podemos ver que casi todos están tratando de curar el descontento de manera equivocada. En vez de mirar dentro de ellos para encontrar una solución, están buscando la felicidad fuera de ellos. Y no hay forma de que vean su error. El Buda enseñó que el problema fundamental es la falta de comprensión. No sabemos. Lo que tenemos es una falta de comprensión o entendimiento, que nos hace permanecer ciegos ante nuestro problema por nuestra propia ignorancia. Al no darnos cuenta de nuestra ignorancia, no vemos la confusión fundamental. Parte del problema nos remite a las cosas que aprendimos cuando éramos muy jóvenes.

A temprana edad, aprendimos cosas de nuestros padres, de nuestros compañeros de escuela, de nuestros maestros, probablemente más de nuestros compañeros de clase que de nuestros maestros. Aprendimos nuestra visión del mundo de la gente a nuestro alrededor. A esa edad, no estábamos en posición para juzgar la situación, o pensar "esto es correcto" o "esto es equivocado". Solo aceptamos lo que nos decían. Aceptamos todo desde la perspectiva normal del mundo.

Naturalmente, los padres enseñan a sus niños lo mejor que pueden. Si son buenos padres, les enseñan en forma adecuada y de buena manera. Les enseñan lo que ellos mismos aprendieron de quienes fueron sus guías. Pero muchos de los conocimientos que son así legados son solo puntos de vista y suposiciones. No hay mucha verdad probada ahí. No se trata de culpar a los padres, pero desde el punto de vista del Dhamma, no es la forma correcta de mirar las cosas. Este malentendido ocurre porque la gente está convencida de que el mundo externo es lo que verdaderamente importa. Creen que es muy importante seguir las maneras del mundo. Esto sucede porque las corrupciones son fuertes, provocando que la gente tenga más fe en las formas del mundo que en las formas del Dhamma. Como niños, empezamos a adoptar esta perspectiva mundana, que luego constituye el trasfondo de nuestros pensamientos y percepciones.

Este trasfondo condiciona nuestra visión del mundo, que está relacionada con la memoria. Aquí es donde los hábitos de las *kilesas* entran en juego. Dado que los factores de la codicia, el odio y la confusión están presentes, tendemos a tener puntos de vista equivocados y actuar en forma errónea. Las *kilesas* dirigen estas malas costumbres. Algo disparará una memoria, algo relacionado con nuestro pasado que es parte de la continuidad de nuestra propia identidad. Pensando en esto, reflexionamos sobre nosotros en el pasado, lo que condiciona nuestro presente y nuestros pensamientos sobre el futuro. De esta manera, nuestros pensamientos están siempre dando vueltas alrededor de la noción del yo y su relación con el tiempo –lo que significa que pensamos acerca de nosotros mismos siempre en base a la memoria. Sea lo que fuere que aparezca, se pone a prueba inmediatamente para saber: ¿Es esto bueno para mí? ¿Es agradable para mí o no? Y reaccionamos en consecuencia.

Muy a menudo, reaccionamos de una forma malsana, lo que significa que nuestras reacciones están gobernadas por la codicia, el odio y la confusión. Estas acciones no saludables son además reforzadas por la memoria, dando más fuerza todavía a las *kilesas*. Solo después de un largo periodo de práctica del Dhamma, los patrones del pensamiento mundano comienzan a cambiar gradualmente, a medida que el Dhamma comienza a desplazar las *kilesas* como fuerza que genera nuestras acciones. Pero antes de que el Dhamma tome el control, el trasfondo del mundo y sus valores está atrincherado en nuestros corazones y el descontento nunca está lejos.

Estamos siempre buscando una manera para liberarnos de nuestro descontento. Debido a nuestra ignorancia fundamental, normalmente usamos métodos sugeridos por las *kilesas*, y que por lo tanto no funcionan. En el mejor de los casos, estos métodos pueden aliviar una forma de descontento, solo para crear otro en su lugar. Al final, estamos peor que antes. Pero si podemos lograr un estado de calma, encontramos que el descontento se desvanece, al menos temporalmente. No nos

hemos liberado de las *kilesas*, pero por un momento las dejamos de lado debido a este estado feliz de satisfacción. Mientras la mente permanece en *samādhi*, las *kilesas* se quedan quietas. Este estado de calma puede ser llevado a un nivel aún más profundo, en el que la mente entra en un estado de "unificación": el conocimiento está presente, pero no hay objeto que conocer. Este es un estado de gran satisfacción.

Este contraste entre las cualidades del sufrimiento y la felicidad aparece en los primeros dos versos del *Dhammapada*, que comienzan declarando que la mente es la precursora de todas las condiciones. La mente es su jefe; todas las condiciones se originan en la mente. El segundo verso declara que cuando una persona actúa con mala intención, el dolor sigue como las ruedas de un carro tirado por bueyes siguen sus patas. La implicación aquí es que el dolor y el sufrimiento son algo duro y demoledor. Y declara más aún, que cuando una persona actúa con intención virtuosa, la felicidad sigue como una sombra que nunca se va. Pueden ver aquí el contraste: las ruedas del carro de bueyes son burdas, la sombra es sutil. Debe ser así porque *dukkha* va en la dirección equivocada, y la dirección equivocada se torna pesada todo el tiempo; mientras que la felicidad es el resultado de moverse en la dirección correcta, que está ligada a ser sentida como niveles progresivos de levedad. De todos modos, a pesar de que no puedan señalar la felicidad cuando está presente, si por alguna razón la felicidad desaparece aun por un momento corto, se dan cuenta de que algo valioso está faltando.

A fin de tener éxito, la práctica de meditación tiene que incluir la persona en su totalidad, y a todos los aspectos de su vida cotidiana. El camino de la práctica tiene ambos, causa y efecto, lo que significa una base adecuada que lleva a buenos resultados. No podemos elegir interesarnos en algunos aspectos del camino y descuidar otros. Si lo hacemos, todo nuestro esfuerzo va a resultar al final decepcionante. Por esta razón, es extremadamente importante encarar la cuestión de nuestras costumbres y pautas de comportamiento cotidianos cuando

comenzamos la práctica de meditación. Comportamientos y actitudes que nos llevan a relaciones tensas y estresadas con los demás, o un sentimiento obsesivo de pesar y de remordimiento que invariablemente tienen un efecto negativo respecto a nuestra paz mental. Esto hace que resulte muy difícil desarrollar adecuadamente la meditación.

Así las cosas, se recomienda con enfática firmeza sujetarse a los preceptos morales como una manera de armonizar nuestras relaciones con las personas en el mundo. En otras palabras, cuando tenemos una base moral firme, no sentimos atracción por el mundo. Tampoco albergamos sentimientos de culpa en relación al mundo, que puedan llevarnos a sentir descontento e impedir que nos asentemos y permanezcamos en calma. Si tenemos buena moralidad, podemos establecernos fácilmente en la práctica de meditación y olvidar al mundo exterior. De este modo, cuanto más meditemos, menos tenderán nuestras mentes a ir afuera, hacia los asuntos del mundo, y nuestra meditación podrá ser más efectiva.

La manera correcta de desarrollar nuestras mentes es la de seguir las prácticas tradicionales bien establecidas, pasadas a través de sucesivas generaciones desde los tiempos del Buda hasta el presente, comenzando con la virtud moral que lleva a la calma meditativa y a la sabiduría.

En la práctica de la disciplina moral, observamos los cinco preceptos como reglas del entrenamiento. En su conjunto, constituyen un excelente campo de entrenamiento. Los cinco preceptos morales son: no matar –no solo seres humanos, sino animales tampoco–; no robar o no tomar lo que no nos es dado; no entregarse a una conducta sexual errónea; no utilizar lenguaje falso, las mentiras, la calumnia, el rumor etc.; y no tomar alcohol, drogas o sustancias tóxicas. Estas cinco reglas de entrenamiento son la base de un ser humano digno. Si no pueden siquiera adherir a estas normas, la calidad humana se deteriora. Y el resultado final, bueno, lo dejo para que ustedes lo adivinen.

Desafortunadamente, poca gente tiene una real comprensión de la manera en que la moral opera. Cuando las personas no comprenden la naturaleza de la moralidad, hacen todo tipo de cosas equivocadas, pensando que están haciendo lo correcto. En Occidente, esta tendencia es hoy en día muy frecuente. La falta de virtud moral es un problema que está causando una gran cantidad de disturbios. Y esto se debe a un completo malentendido de la manera en que funciona la moralidad. La gente dice: "¿Por qué debería ser moral, de todos modos?" Muchos de ellos no creen en ninguna clase de alta autoridad moral. Creen que sus acciones no tendrán consecuencias. De modo que, si cometen acciones inmorales, podrán salirse con la suya. Fallan al no comprender que, cada vez que realizan un acto inmoral, se cambian a sí mismos. Se transforman de una manera que inevitablemente los encamina hacia una situación donde recibirán las consecuencias de esas acciones.

Cuando se trata de la práctica del budismo, es como dijo el Buda: solo poca gente tiene poco polvo en los ojos, solo unos pocos. No podemos esperar que la mayoría de la gente esté en una situación de progreso rápido y fácil a lo largo del camino. Lo mejor que podemos esperar de la mayoría de la gente es que, practicando el entrenamiento básico sobre la moralidad, pueda sacarse un poco del polvo de sus ojos. De esa manera, más gente estará en condición de entender.

En la situación actual, la gente común no es capaz de mucha comprensión. Siguen el camino de su *kamma*: se comportan mal cuando se sienten inclinados a ello y son arrastrados hacia abajo por esta razón. Esto ha sido así por muchísimo tiempo, y el impulso del *kamma* va a seguir así indefinidamente. Los que tienen suficiente comprensión para ver claramente la naturaleza del mundo, se dan cuenta de que no es una buena situación. Saben que deberían tratar de liberarse. Para ellos, es muy importante observar los preceptos morales estrictamente. No van a transigir en este aspecto para nada.

La moralidad es la práctica que mantiene la condición de un ser humano digno. Y lo hace manteniendo sus acciones dentro de los lími-

tes que permitan traer resultados benéficos en el futuro. Si deciden llevar a cabo acciones que traen consecuencias desafortunadas, van a ir hacia abajo, más y más. Y cuanto más desciendan, más apagados y torpes serán, y menos capaces de ver el problema en el que están. Actuando ciegamente, sus acciones serán más dañinas, descendiendo hasta que el resultado final sea en verdad muy desafortunado.

La mayoría de la gente no se da cuenta de la relación directa entre los actos y sus consecuencias. Si quieren ver algunas de esas consecuencias, vayan simplemente a un hospital psiquiátrico y miren un poco alrededor. Observen los casos extremos y fíjense cómo están. Esto es el tipo de cosa que puede ocurrir. Y es una de las razones por la que la gente debería ser moral –solo para permanecer sano. Es higiene mental.

Normalmente, la gente no come comida sucia o se lava lo suficiente. Como tienen miedo a la enfermedad, mantienen los estándares de limpieza. Se preocupan por las enfermedades del cuerpo, pero no les importan las enfermedades de la mente. Y mucha gente tiene enfermedades merodeando en sus mentes todo el tiempo. Más que nada, estas enfermedades mentales provienen de una situación malsana de la moralidad.

Dado que la baja moralidad se origina en estados mentales corruptos, es necesario estudiar estas impurezas para aprender cómo operan. Después de todo, las *kilesas* siempre han sido enemigas de la paz y del contento. Contemplen las *kilesas* tanto como puedan, y traten de verlas dentro de ustedes. Noten cuán profundas y sutiles son. Descubran qué necesitan para contrarrestar sus influencias corruptoras. No siempre es cuestión de sentarse formalmente en meditación; más a menudo es cuestión de observar la mente en el curso de la vida cotidiana. Ahí es cuando la mayoría de la gente en el budismo falla. Quieren practicar mucho la meditación, pero no quieren practicar la virtud para limpiar sus vidas cotidianas. Y sin un sentido fuerte de moralidad, la meditación no va a funcionar.

Por ejemplo, la gente tiende a pensar que tomar un trago no importa. Y es verdad. Tomar un trago no es considerado muy importante. El Buda decía que el problema real es lo que haces cuando estás bajo la influencia del alcohol. Cuando tomas un trago, pierdes control sobre ti mismo. Por eso puedes hacer cosas que nunca harías de otro modo.

Si uno lo mira desde un punto de vista psicológico, uno puede preguntar: "¿Por qué quiero un trago? ¿Cuál es el propósito?" Si miras, encontrarás que el trago es realmente un anestésico. La gente quiere anestesiarse hasta un punto. Quieren opacar sus mentes a fin de no notar su sufrimiento. Esta no es la forma correcta de aliviar el sufrimiento. Estas sustancias no llevan la mente a un nivel superior, sino más bien a uno más bajo. Distorsionan la mente, creando condiciones que no son útiles en la senda de la práctica budista. En el camino budista, necesitamos estar agudos para poder ver y comprender claramente, y penetrar así la verdad de las enseñanzas budistas. Anestesiar la mente va en la dirección opuesta.

A menudo, la gente que toma drogas está tratando de encontrar un atajo. Quieren entrar a un cierto estado mental a través de la puerta trasera. Lo que no se dan cuenta es que el logro de un estado meditativo solo puede ser correcto si hay mucho trabajo detrás de él. Tienen que lograrlo del modo correcto. Cuando tratan de cortar camino, aun si ganan algo, lo van a perder rápidamente. No es algo que sea verdaderamente parte de su naturaleza. Cuando penetran el dominio de la mente en la forma ortodoxa, por medio de la práctica, entonces hacen la experiencia de algo genuino.

La naturaleza de la conducta moral es mas bien interesante. La moralidad, en general, es algo relativo. Pero no es relativa en la manera en que pensaron sobre ella en los años 60 en América. No es relativa al individuo. Es relativa al ser humano como ser humano. Es un conjunto de condiciones que se relacionan directamente con el ser humano, lo que significa que incluye las virtudes de la condición humana. De modo que romper esos preceptos va realmente contra la propia natu-

raleza humana. Tomemos un animal como el tigre, tiene un conjunto diferente de preceptos. Tiene su propio tipo de preceptos, preceptos de su naturaleza. Su naturaleza es la del tigre. Si actúa dentro de los límites de lo que es un tigre, entonces permanece en ese estado. Y es así con la mayoría de los animales. La naturaleza de un tigre, o la naturaleza de un ser humano, o la naturaleza de un perro, son diferentes niveles y formas de naturaleza.

El ser humano es una forma muy elevada de naturaleza, de modo que deberíamos al menos tratar de honrar eso, observando los cinco preceptos. Es importante comprender, no obstante, que la moralidad no significa solo los cinco preceptos. Se trata del comportamiento correcto y las buenas maneras en general. Significa ser cuidadoso en el hablar y en la acción, haciendo cosas de una manera decente y adecuada. Todo esto entra en lo que denominamos conducta moral.

Los pilares de la moralidad son por supuesto, los cinco preceptos. Estos cinco son los más importantes para la práctica. Pero la moralidad es mucho más que eso. Pueden ver los aspectos generales de la moralidad en el comportamiento de la gente. Algunos se comportan de manera grosera, y eso se ve. Cuando una persona se comporta groseramente, nos referimos a ella como una persona tosca o rústica. Mientras que cuando se comporta refinadamente la llamamos una persona refinada. Dado que sus acciones son iniciadas en sus mentes, estas dos personas tenderán a pensar y actuar de un modo bastante diferente.

Cuando lo que fluye fuera de la mente es bueno, las acciones resultantes serán buenas. Estas acciones producen un tipo de *kamma* que redundará siempre en nuestro beneficio. De modo que tenemos que prestar atención a nuestro comportamiento común tanto como a las acciones específicas cubiertas por los cinco preceptos.

Las acciones del cuerpo, la palabra y la mente son formas de *kamma*. *Kamma* significa acción; pero más específicamente, es una acción volitiva iniciada desde lo profundo del corazón humano. Esta volición podría permanecer puramente en la mente, como pensamiento, o ser

expresada hacia fuera con actos corporales y verbales. El *kamma* resultante crea entonces el potencial para producir resultados que se corresponden con la naturaleza de estos actos. Cuando las condiciones internas y externas son adecuadas, el *kamma* hace surgir las consecuencias apropiadas.

Hay tres tipos de *kamma*: pensamiento, palabra y acción. El del pensamiento es el más sutil. El de la palabra es más grosero. Y el de la acción es el más burdo. El enfoque budista sobre la moralidad concierne a la palabra y la acción solamente –no al pensamiento– porque los pensamientos son demasiado sutiles para que la gente los controle. Como son tan difíciles de controlar, el Buda dijo que nuestro primer deber es el de conseguir que todo lo que salga afuera sea correcto, y en este caso afuera significa la palabra y la acción. Aunque por dentro estén perturbados, hagan lo correcto hacia afuera primero, para no molestar al mundo a su alrededor. Cuando perturban al mundo, el mundo reacciona negativamente. La situación entonces no será pacífica y no podrán enfocarse adecuadamente en ninguna de las otras prácticas. Deben primero establecer correctamente sus responsabilidades en el mundo, sin sentimientos de arrepentimiento o remordimiento. Estando en paz con el mundo, podrán olvidar las preocupaciones del mundo y focalizar hacia su interior.

Dado que las acciones y las palabras se despliegan públicamente, impactan directamente en el mundo a su alrededor, definiendo vuestras relaciones con las personas por las reacciones causadas. Los pensamientos, aunque sean relativos a otras personas, surgen de una manera tal que la gente no se da cuenta de su contenido, de modo que no hay causa para una reacción. Debido a esto, el nivel del pensamiento es más alto que los del habla y la acción, y no pertenece por lo tanto a la práctica de la moralidad. Si consideran los cinco preceptos, todos tratan del habla y las acciones; ninguno se refiere a la mente misma.

Sin embargo, el entrenamiento de la mente es muy importante porque si piensan mal, esa actitud mental dañina tiende a manifestarse en el

habla y la acción, llevándonos muy fácilmente a actuar inadecuadamente. Aquellos que actúan constantemente de manera inmoral, tienden a deslizarse por debajo del nivel de un ser humano. Es muy desafortunado, porque es fácil ir hacia abajo, pero muy difícil volver hacia arriba. De modo que deberían ser vigilantes manteniendo los preceptos.

Para practicar el camino del Dhamma, uno debe comenzar por el nivel de la virtud moral. No se necesita ser un ermitaño para practicar meditación, pero se necesita la integridad moral. Para un jefe de familia, practicar regularmente en casa puede ser muy valioso. Aunque la meditación no profundice demasiado, tiene aún así un potencial significativo. Pero uno debe superar primero todas las dificultades que aparecen al vivir en el mundo, usando la atención plena y el refrenarse. A lo largo del día uno está conduciendo o tomando buses, comprando, trabajando. Esta actividad no para de estimular la mente con todo tipo de cosas. Cuando uno se sienta a meditar, el pensamiento continúa sin cesar. A causa de esto, es muy difícil para el que vive en el mundo calmar lo suficiente la mente para realizar una práctica seria.

Los que se han entrenado lo suficiente para lograr cierto control sobre la mente, pueden practicar de forma más eficaz en el mundo cotidiano del trabajo. Pero generalmente requiere mucho trabajo duro. Principalmente, uno tiene que aprender a controlar sus pensamientos. Y eso significa palabras, las palabras en la mente. Desconectar el diálogo interno permite ganar mucho control sobre la mente. Pero no es fácil. Cuando un pensamiento surge, parece realmente importante en ese momento. Hay una voz interior que dice: "Oh, tienes que pensar bien esto antes de continuar con la práctica". Pero son solamente las *kilesas* susurrando otra vez; son así, siempre poniendo gran resistencia.

Debemos conocer bien las *kilesas* porque son el adversario del Dhamma. Cuando conocemos al enemigo tenemos mejor idea de lo que tenemos que enfrentar y de cuán poderosa es su resistencia. Ambos el Dhamma y las *kilesas* están localizadas en el corazón. Los dos se entremezclan, rivalizando por conseguir el centro de la escena.

En un momento el Dhamma puede aparecer; en otro momento son las *kilesas*. Pero para la persona ordinaria, es inevitable que las *kilesas* dominen. Por esta razón, prácticamente todo lo que hacemos está lleno de *kilesas*. Nunca nos liberamos de ellas. Podemos ver esto en nuestra propia experiencia práctica. Nuestra mirada general sobre el mundo permanece constante a través del tiempo. Dado que esa visión está llena de *kilesas*, es como si estuviéramos siempre usando un par de anteojos oscuros. Toda nuestra perspectiva es teñida por estos anteojos, distorsionándolo todo. Como nunca nos los quitamos, nunca tenemos la posibilidad de ver las cosas claramente.

Si tuviésemos suficiente claridad, las *kilesas* sobresaldrían claramente en nuestras mentes. Pero como nunca vemos el otro lado, parece como si las impurezas no estuvieran siquiera allí. Las podemos atrapar solo cuando se hacen más obvias: como cuando la ira o la codicia aparecen. Cuando las *kilesas* se activan, entonces podemos echarles una mirada. Tal vez no las veamos cuando surgen; pero después, reflexionando, nos damos cuenta de que las *kilesas* aparecieron. Cuando eso ocurre, deberíamos preguntarnos: "¿Qué fue lo que las trajo? ¿Cómo es que aparecieron?"

Cuando analizamos este proceso hasta ver claramente cómo las *kilesas* surgen en nuestras mentes, podemos entonces observarlas mucho más de cerca. Queda todavía mucha tarea para superarlas; incluso controlar las más simples es difícil. Tenemos que usar todos los métodos del Dhamma a nuestra disposición para tenerlas bajo control. Pero cuanto más podemos atenuar las *kilesas*, más felicidad y libertad sentimos. Vemos que podemos lograr algo importante, que nos da la sensación de que somos gente de importancia. No digo importante en el sentido de grande en el mundo, sino de algo dentro de nosotros de un real valor.

Antes parecíamos ser como todos los demás, pero cuando las *kilesas* disminuyen, se hace más evidente que mentalmente nos sentimos un poco diferentes. Descubrimos que esta libertad interior es mucho

más valiosa que cualquier otra cosa, simplemente porque es real, y es duradera. No es algo que solo viene y se va. Permanece vibrante en el corazón. Esta estabilidad interna es lo que estamos buscando.

La mayoría de la gente tiene muy poca comprensión de lo que pasa en el interior de su mente. Esto es algo que deberíamos tratar de remediar. De otro modo, la vida pasará y habremos perdido la oportunidad de hacer algo al respecto. Es muy importante que tengamos una mente bien entrenada en la plena atención y capaz de conocer cada situación en todo momento. La atención plena es fundamental. Mientras tengamos la atención plena observando de cerca nuestro estado mental, podemos confiar bastante en nuestra habla y nuestras acciones.

La única manera de que podamos prevenir la negligencia en nuestras acciones es estar atentos. Cuando la atención plena está presente, somos conscientes y vigilamos que no aparezca una reacción negativa o dañina. Observando cuidadosamente, nos damos cuenta de lo que está mal y paramos la reacción antes de que surja como palabra o acción corporal. Al hacer esto, traemos cada vez más el Dhamma a nuestras vidas. Cuanto más Dhamma entra en nuestras vidas, más nuestras mentes se inclinan al Dhamma, lo que conduce a la paz y a la armonía. Ese estado de armonía y paz incrementa entonces la cantidad de felicidad y satisfacción que sentimos. Pero cuando vamos en contra del Dhamma, promovemos reacciones negativas que chocan dentro del corazón. Cuando ocurren estas batallas internas, hay un sentimiento constante de insatisfacción. Así es como las *kilesas* causan sufrimiento.

Al examinar nuestras mentes, probablemente veamos que están agitadas casi todo el tiempo. Pensamientos dispersos surgen de forma bastante aleatoria: ideas, imágenes, etc… La mente gira sin rumbo, fuera de control. Este no es un estado beneficioso, aunque esté en casi todos nosotros. Muy poca gente tiene un verdadero control sobre su mente. Para parar el incansable girar de la mente y establecer algo de control sobre ella, debemos desarrollar la práctica meditativa. Cuando conseguimos controlar la mente y llevarla a un estado donde la atención plena

está a cargo, de modo que la situación interna sea claramente comprendida, podemos empezar a confiar en el futuro. De esta manera, empezamos a cambiar el camino aleatorio por el que el futuro parece siempre adelantarnos y desarrollamos control sobre las circunstancias en el momento que ocurren.

Comiencen la práctica de la meditación enfocando la atención sobre un objeto, como la respiración. La atención plena del respirar fue desde hace mucho tiempo considerada uno de los medios más efectivos para ayudar a los principiantes a desarrollar calma mental y concentración. Sentados confortablemente en meditación, preferentemente en un entorno tranquilo, simplemente permanezcan atentos al normal ciclo del respirar, el inhalar seguido del exhalar, focalizando en cada respiración mientras pasa por la punta de la nariz: inspirando, exhalando e inspirando otra vez.

Al realizar esta práctica, verán al comienzo que la mente tiene una fuerte tendencia a distraerse. Focalizamos la mente en la respiración y se queda ahí por un corto tiempo. Luego, ¡zas!, se fue. Se ha ido a otra parte. Esta es la tendencia natural de la mente. No consiguen nunca realmente que la mente se quede quieta; simplemente no va a parar. La mente se mueve siempre, pero su movimiento tiene diferentes cualidades. Si se mueve solamente de un modo aleatorio, se vuelve muy débil. Para reforzarla, tienen que traerla a un solo objeto, encauzarla. Entonces se volverá fuerte y será capaz de pensar adecuadamente. También encontrarán que la mente se calma y experimenta una satisfacción desconocida. Esta satisfacción es muy importante, porque cuando aparece, las impurezas de la codicia, el odio y la confusión, dejan de surgir. Normalmente son estas las fuerzas que agitan la mente y causan descontento.

Cuando logren buenos resultados de la práctica, la felicidad resultante aportará más energía para continuar con la meditación. Al comienzo es un duro trabajo, pero cuando la felicidad aparece, esta nos anima a practicar. Generalmente, cuando no pueden lograr buenos

resultados, el problema son los muchos pensamientos que aparecen en la mente: demasiados pensamientos. Y aun cuando consiguen parar el pensamiento por un momento, la mente vuelve rápidamente a su tendencia discursiva. Esto significa que la atención plena no es suficientemente fuerte, de modo que requiere un esfuerzo bastante sostenido mantener la mente en el objeto de la meditación. De otro modo, notarán que la mente se distrae a menudo.

Cuando el enfoque en la respiración es firme, solo existe la respiración. Si algo aparece tratando de distraer la atención hasta que perdemos la respiración, estas son las *kilesas* interfiriendo. Luchan incansablemente, trayendo todo tipo de distracciones para sacar la mente fuera de la disciplina del objeto de meditación. Tomen nota de que estas son solamente las *kilesas* surgiendo y regresen rápidamente a la práctica, usando el esfuerzo concentrado para mantenerla ahí. La atención plena es la clave. Mantengan la atención en la respiración.

Una vez que hayan aprendido a disciplinar la mente, traten de enfocar con más precisión. Cuando tienen la atención fijada en la respiración, deben no solo saber cuándo la respiración sale o entra, sino también cada paso del entrar y cada paso del salir. Al hacer esto, la atención se absorberá cada vez más en la respiración. Al fijar la atención en la exhalación hasta que para, tienen que estar atentos a esta parada, porque es precisamente el momento donde la mente tiende a escaparse. Existe una tendencia similar al final de la inhalación, pero no es tan pronunciada. La cuestión es entrenarse para que la concentración sea cada vez más precisa.

Cuando alcancen un grado suficiente de calma y fuerza de la mente, dirijan su atención al desarrollo de la sabiduría. Esto consiste en primer lugar en contemplar el cuerpo físico, observándolo, pensando acerca de sus características y cuestionando las suposiciones que tienen sobre él. Examinen el cuerpo de cerca. Es muy importante comprender su verdadera naturaleza.

Es frecuente que la gente use sus cuerpos como medio para satisfacer sus deseos y encontrar gratificación. Pero lo que desean es a menudo bastante dañino para ellos. Usar el cuerpo de esta manera solo causa más problemas. Es dañino para el cuerpo, y no es bueno tampoco para la mente. Tenemos pues que observar el cuerpo y ver de qué está realmente hecho. Viendo el cuerpo bajo esta luz, nos damos cuenta de que no es realmente muy atractivo o deseable. Está hecho de materia física que es muy perecedera. Su existencia es incierta. Es susceptible de enfermedades y vejez, es siempre frágil e inestable. Al final, no se puede confiar en él.

Cuando morimos, el deseo latente de una existencia corporal nos conduce a aferrarnos a otro cuerpo. Así es como continúa la ronda del renacimiento. Hemos pasado por todo esto en el pasado, no sabemos cuántas veces, tal vez millones. Nacemos de nuevo y vivimos, sufriendo la enfermedad, la vejez y la muerte, continuando así una y otra vez. Y siempre hay sufrimiento e infelicidad. El único camino para romper este circuito es el de cortar el apego que lo causa.

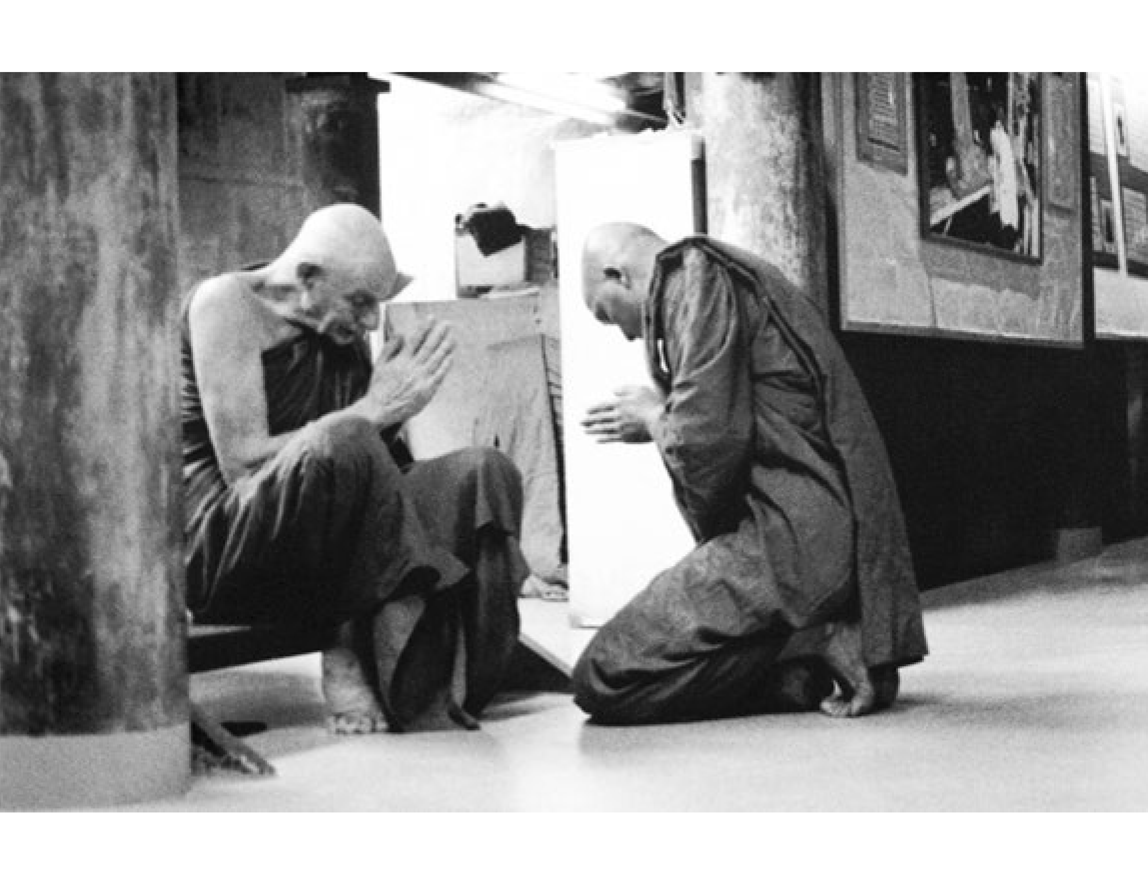
Solo la sabiduría puede cortar el apego. Al comienzo, investigamos el cuerpo para descubrir que no soy este cuerpo. No es mío. Este cuerpo proviene de la tierra, está hecho de sustancia terrestre. Depende de la tierra para mantenerse, para finalmente regresar a ella. De modo que en realidad, la tierra es la propietaria del cuerpo, no yo. Yo lo tomé para usarlo un tiempo, eso es todo.

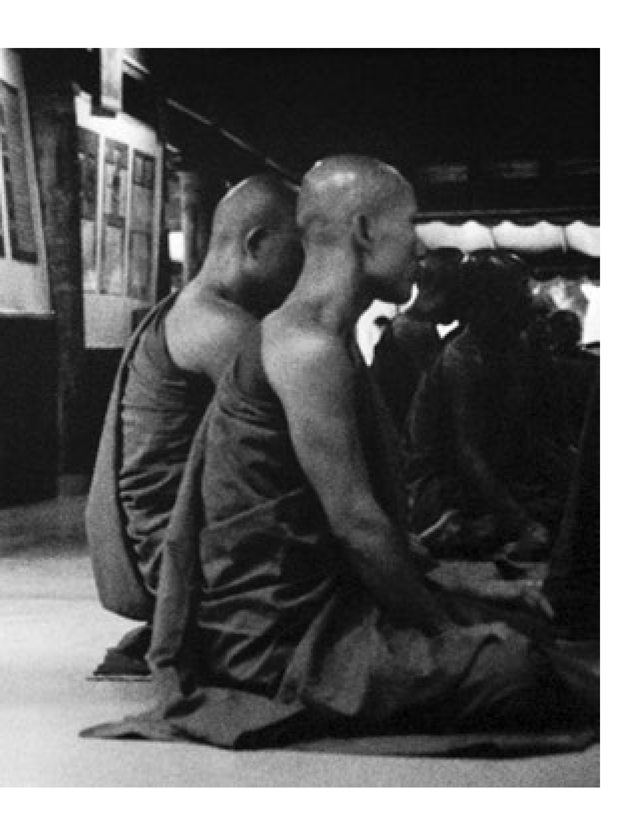
Viendo esta verdad de un modo profundo, perdemos mucho miedo a la muerte, al darnos cuenta de que: "¡Oh! Esto no soy yo. Yo no muero. Yo continúo, pero el cuerpo no". El cuerpo morirá. Y con el cuerpo, las facultades del sentir, la memoria, el pensamiento y la conciencia morirán también. Lo que queda es lo que llamamos *citta*: la esencia de la mente que conoce. El darse cuenta no depende de una sustancia material. Es algo que es muy difícil de definir, pero es la parte que interesa. *Citta* es realmente importante porque dentro de ella están las corrupciones de la codicia, el odio y la confusión, así como también

el Dhamma, la vía correcta, la verdad. La tensión de un "tira y afloja" existe entre los dos. Qué lado gana depende solo de las circunstancias.

La mayoría de las veces, las corrupciones ganan. Son las que mandan. Es solo cuando empezamos a ver las cosas como realmente son que el Dhamma comienza a fortalecerse. Cuando el Dhamma gana fuerza, las corrupciones tienen menos oportunidades para interferir. Persistiendo diligentemente en la práctica del Dhamma –y es un trabajo muy duro– uno puede finalmente abrirse camino hacia un estado natural de total libertad. El Buda lo llamó "Nibbāna": es lo que todos deberíamos ser. Está ahí dentro de nosotros todo el tiempo, pero no lo reconocemos. Si podemos limpiar todas las huellas de ignorancia y corrupciones mentales, lo que queda es Nibbāna.

En el budismo, no tratamos de volvernos santos o de asignarnos etiquetas como *arahant* a nosotros mismos. Simplemente apuntamos a convertirnos en gente normal que ha enderezado lo que estaba torcido en su corazón; gente que ha domesticado estos demonios internos que llamamos *kilesas*, permitiéndonos vivir vidas ordinarias y felices, en vez de estar bajo las "órdenes" de un conjunto de emociones, sensaciones y otras influencias, todas entremezcladas en nuestros corazones. Seguramente este sea nuestro derecho de nacimiento, por decirlo así, más que un exaltado estatus especial, como el que la palabra "santo" trae a la mente. Es lo que deberíamos ser, un estado de normalidad. Pero para alcanzar este estado tenemos que pelear y derrotar "nuestros demonios". En este preciso momento, tenemos una oportunidad ideal hacerlo. Estamos ahora cara a cara, como si estuviera, con el "demonio". Tenemos las armas de las enseñanzas del Buda, la protección y ayuda de nuestros maestros del Dhamma y la buena voluntad de todos nuestros amigos en el Dhamma. Solo queda apretar los dientes y establecer la firme determinación de continuar, sin importar lo difícil que sea y cuánto tiempo pueda tardar.





BUENO EN EL MEDIO

El budismo no es tanto un camino de obtener como lo es de renunciar. La meta no se alcanza luchando para ir más alto. La meta está ya aquí. La descubrimos deshaciéndonos de cosas; no adquiriendo algo, sino abandonándolo todo.

EL CUERPO

De todos los temas de meditación que el Buda recomendó, la contemplación del cuerpo es probablemente la menos popular para los practicantes de Occidente. A pesar de ser una práctica muy valiosa, por alguna extraña razón no se la fomenta mucho en Occidente. Muy pocos maestros siquiera la mencionan. ¿Por qué es esto? No deben darse cuenta de lo valiosa que es.

La contemplación del cuerpo es un componente esencial de las enseñanzas del Buda. Esto puede parecer extraño en una época en que la gente sabe todo acerca del mundo, pero conoce muy poco acerca de sí misma. Han estudiado ciencias, de modo que cuando preguntas la razón de hacer esto o lo otro, o cómo funciona algo, pueden responder con gran detalle. Y aun si ellos mismos no lo saben, pueden encontrarlo fácilmente preguntándole a alguien que sí conoce, o buscándolo en libros o en internet.

Pero cuando se trata del cuerpo humano, ¿qué es lo que sabemos? Aun si saben de fisiología, en el sentido médico, todo lo que han hecho es estudiar el cuerpo de alguien o visto imágenes del cuerpo humano en un libro de texto, pero no su propio cuerpo. Seguramente nuestros cuerpos son extremadamente importantes. Si no tuviésemos un cuerpo humano, ¿cómo haríamos la experiencia del mundo? El cuerpo humano nos permite acceder al mundo. Es nuestra salida al mundo,

por decirlo así. Conocer la verdadera naturaleza del cuerpo es esencial para nuestro bienestar.

A fin de comprender su naturaleza, nos deberíamos preguntar: ¿qué es en realidad el cuerpo humano?; ¿de qué se compone?; ¿es algo agradable o no? Podemos poner de lado nuestras ideas preconcebidas sobre esto y solo preguntar objetivamente: ¿es el cuerpo algo atractivo o no? Miremos un poco. La mayoría de la gente en el mundo parece pensar que el cuerpo es muy atractivo, que es algo muy deseable.

Pero mirémoslo y veamos si eso es verdad. ¿qué pasa si no nos lavamos por unos pocos días? Tenemos que estar lavando el cuerpo; de otro modo, huele mal en poco tiempo y se hace inaguantable. Dejen unos pocos pelos caer en un plato de comida, y muy pronto perdemos nuestro apetito. ¿Por qué? El cabello de la cabeza y pelo del cuerpo son inherentemente sucios, y esa es la razón por la que debemos estar continuamente lavándolos. De hecho, nada que entre en contacto con alguna parte del cuerpo permanece limpio por mucho tiempo. Debido a la suciedad y al olor que acumulan nuestros cuerpos, nuestras prendas y la ropa de cama tienen que ser continuamente lavados. Incluso la comida que comemos, una vez que es molida por los dientes y mezclada con saliva, se vuelve asquerosa también. Hay muchos de estos aspectos del cuerpo que tenemos que mirar para determinar si son algo agradable o no, si son algo hermoso o no.

Deberían buscar la verdad de este asunto, ya que la mayoría de la gente piensa que son su cuerpo. Si es así, seguramente querrán saber algo acerca de ustedes mismos. Cuando están tan interesados por conocer todo acerca del mundo, ¿por qué dejan fuera la única cosa que es la más importante de todas: ustedes mismos?, ¿por qué no tratan de conocerse a ustedes mismos?

El primer paso al tratar de conocerse a sí mismo es interrogar la naturaleza del cuerpo, porque el cuerpo es la parte más ordinaria de quienes son, o de quienes piensan que son. Pero al investigar más en profundidad mediante la contemplación del cuerpo, comienzan a dar-

se cuenta de que el cuerpo, de hecho, no es su verdadera identidad. Proviene del mundo, y retorna al mundo. Es simplemente una parte de esta tierra. Se compone enteramente de estructuras atómicas: átomos, moléculas, química, ... Y no es nada mas que eso, no va más allá del estado de materia física. Cuando lo miran apropiadamente, pueden ver que no es en realidad ustedes. No les pertenece; no pueden siquiera controlar su destino. El cuerpo, al nacer, proviene del mundo; al morir, retorna al mundo. No hay manera de impedir que vuelva a la tierra como materia orgánica.

Cuando se apegan al cuerpo, es casi como si se confinaran ustedes mismos en una prisión. El cuerpo humano se torna una prisión que los restringe a ciertas condiciones de las cuales no se pueden liberar. Tienen que comprender la verdadera naturaleza del cuerpo y darse cuenta de que no son eso en verdad, y de que apegarse a él trae consecuencias no deseadas. Busquen y encuentren la verdad sobre este asunto. Después de todo, ¿por qué no examinar el cuerpo? Es una cosa tan obvia de ver.

Cuando lo hacen, comienzan a ver que toda su visión del mundo depende del cuerpo. Consideren cualquier aspecto de la vida y descubrirán que casi todos ellos dependen del cuerpo. Las casas se construyen en base a las necesidades del cuerpo; los automóviles y las ciudades están basadas en la forma y tamaño del cuerpo humano. Todas las cosas que usan están diseñadas para ajustarse a las dimensiones corpóreas.

Dado que los seres humanos están apegados a sus cuerpos, tienen que lidiar con las vicisitudes de la existencia corpórea, muchas de las cuales son bastante desagradables. El cuerpo tiene sus propios impulsos, no lo pueden controlar. Enferma y no lo pueden evitar. Envejece y no pueden impedirlo. Finalmente, llegado su tiempo se muere y no pueden impedirlo tampoco.

El cuerpo pertenece a la tierra, se origina en la sustancia térrea y retorna a la tierra. De hecho, el cuerpo solo puede vivir en un entorno físico que le resulte apropiado. El cuerpo requiere la tierra para apoyarse, el aire

para respirar, el agua para beber, el alimento para comer, la energía y el calor para funcionar, ... Todas estas cosas provienen de la tierra. En realidad, el cuerpo pertenece a la tierra. Así y todo, insistimos en aferrarnos a él, afirmando ser sus propietarios. Una vez que nos lo apropiamos, heredamos todas las dificultades ligadas a su existencia y nos damos cuenta de que no nos gustan. No nos gusta enfermar, no nos gusta envejecer, no nos gusta morir.

El cuerpo es algo con lo que estamos suficientemente familiarizados como para tomar sus partes y examinarlas con atención en nuestra mente, girando a su alrededor y pensando en ellas para ver sus atributos y sus asociaciones, y también sus relaciones de causa-efecto. Como sabemos ya tanto sobre el cuerpo, es un muy buen tema básico de meditación.

La contemplación del cuerpo toma dos direcciones principales. Una es el camino de *samatha*, utilizando la calma y la concentración como base; la otra es el camino de *vipassanā*, utilizando el conocimiento directo y la sabiduría como bases. Para practicar el camino de *samatha*, mantengan la atención en uno de los aspectos del cuerpo, como la piel, sin pensar mucho sobre ello. Solo mantengan la piel fijada en la mente tanto como puedan. Una ventaja de usar este método es que la mente se calma y se enfoca. Y como el foco de su atención se ha concentrado en una parte del cuerpo, es fácil entonces comenzar a investigar esa parte del cuerpo para desarrollar una comprensión más profunda de su naturaleza.

Pero si practicamos la contemplación del cuerpo utilizando *vipassanā*, comenzamos por interrogarnos sobre la naturaleza del cuerpo. ¿Cuál es la naturaleza de la piel?, ¿De dónde viene la piel?, ¿De qué está compuesta?, ¿Qué ocurre si no la lavo?, ¿Supongan que cortamos un trozo: qué hay debajo?, ¿Qué órganos internos está cubriendo la piel y cómo son? Consideren todos los aspectos de las partes que forman el cuerpo. Esta es la manera de desarrollar sabiduría, interrogándonos todo el tiempo, buscando lo que hay ahí en realidad.

Para empezar, tomen el cuerpo como cuerpo; es decir, tómenlo de la manera en que lo viven normalmente en sus vidas. No están tratando de sobreponer una nueva visión radical sobre el cuerpo. Sino que quieren penetrar más profundamente en lo que está justo ahí, frente a ustedes, y exponer algunas verdades obvias sobre él. Están tratando de ver el cuerpo a la "luz de la verdad"; tratando de ver qué significa la existencia corporal de manera profunda, de modo que se den cuenta de que no son el cuerpo. No es ustedes. Este es el punto importante. Más adelante, pueden examinar el cuerpo como una imagen mental. Pero al comienzo de la contemplación del cuerpo deben mirar al cuerpo de la manera en que lo hacen habitualmente. De otro modo, la investigación se hace demasiado nebulosa y la práctica no progresa correctamente.

La primera meta de la práctica es descubrir por ustedes mismos la naturaleza repulsiva del cuerpo, repulsiva en el sentido de que no refleja la imagen bonita que tienen de ustedes. Este descubrimiento se contrapone al punto de vista normal de que el cuerpo es una parte atractiva y deseable de quienes somos, una parte que merece constante afecto y atención.

Por otro lado, tienen que entender también que el cuerpo es un instrumento necesario y valioso, ya que sin él no tendrían una base física para las facultades mentales. Sin el cuerpo no tendrían acceso a las facultades del pensamiento y la memoria. Solo habría el simple darse cuenta, y eso es todo. Necesitamos un cuerpo para que funcionen las facultades mentales. Aunque sea visto como no deseable, somos conscientes de su necesidad. Mientras mantengan en su práctica este punto de vista equilibrado del cuerpo, pueden evitar estados negativos de alienación y aversión.

Aunque cada persona pueda decidir qué método usar en la contemplación del cuerpo, empezar por el pelo de la cabeza, el pelo del cuerpo, las uñas, los dientes y la piel, a menudo provee una muy buena base. Si sienten que sería mejor investigar primero los brazos, las piernas, la cabeza, los órganos y lo demás, es una práctica bastante legítima

también. Reflexionen en cómo el cuerpo humano es solo una combinación de varias partes; no es una entidad completamente homogénea. Exceptuando la cabeza, la mayoría de las partes pueden ser cortadas y el cuerpo seguiría funcionando. Una enorme cantidad puede serle arrebatada sin que se muera. Entonces podrían pensar: "Si me refiero a esto como a mi cuerpo, ¿qué pasa con este brazo, es mío? ¿Y si es cortado, sigue siendo mío?"

Comenzamos la contemplación del cuerpo focalizando en las partes que lo constituyen: pelo de la cabeza, pelo del cuerpo, uñas, dientes, piel, huesos, ... Pueden mentalmente visualizar cada parte, o bien llevar la atención al sitio donde está cada parte, lo que prefieran. Este ejercicio es el entrenamiento para la sabiduría, no la sabiduría en sí misma. Cuando continúan practicando de esta manera, investigando e interrogándose continuamente durante un largo tiempo, verán de pronto una de las partes del cuerpo desde un ángulo totalmente diferente. Es como si vieran todas las relaciones e implicaciones de esta parte con los mundos de la mente y la materia.

Tomen la piel, por ejemplo. Conocen sus características y sus funciones básicas. La piel es una fina capa de tejido que es necesaria para proteger los órganos internos de la exposición al exterior y mantener la vida del cuerpo. Todo esto lo saben, pero: ¿qué implicaciones tiene la piel en relación a la noción que tienen del yo? Esto es lo que el entrenamiento de la sabiduría está tratando de descubrir. Al final se dan cuenta de que la piel es solo parte del mundo; proviene del mundo y vuelve al mundo. No es vuestra identidad. No hay nada de ustedes en ella. ¿Cómo podría haberlo? A lo que se apegan como parte integral de su identidad, es solamente una sustancia física perecedera. Cuando ven estas implicaciones claramente, sienten casi como si estuvieran renunciando a una parte querida de ustedes. Al ver las implicaciones y al soltar el apego, desarrollamos sabiduría. Quiere decir experimentar directamente que la piel no es uno mismo, no solo pensar acerca de ello. La piel no puede ser uno mismo; no tiene relación con uno mismo.

Este es uno de los métodos usados para superar el apego al cuerpo. Si no desarrollamos la sabiduría, no nos damos cuenta de cuánto apego tenemos. No nos damos cuenta hasta qué punto la identidad de uno mismo está ligada al cuerpo. Es importante superar este apego para su propio bienestar físico y mental.

Otro método efectivo para superar el apego al cuerpo es la contemplación *asubha*. Se basa en poner el foco en su naturaleza inherentemente impura y desagradable. Mucho de nuestro descontento proviene de tomar el cuerpo como la base de quien somos. Es una característica central de nuestra propia identidad. Dado que es una idea profundamente establecida, proyectamos un sentido definido del yo en todas nuestras acciones. Planificamos deliberadamente toda nuestra vida alrededor de deseos relacionados con el cuerpo. Contemplando la naturaleza impura del cuerpo podemos sentirlo como inherentemente inestable, transitorio y repulsivo. De esta manera, podemos reducir el deseo creado alrededor del cuerpo, hasta ser finalmente capaces de liberarnos del fuerte sentido de sí mismo asociado a él.

Dado que la piel nos engaña fácilmente con su falsa apariencia, requiere un examen muy cuidadoso. Esta capa de tejido delgado cubre la carne y los órganos internos del cuerpo. Aunque a primera vista podría parecer limpia y atractiva, una inspección más precisa muestra una capa escamosa, arrugada, que exuda transpiración y grasa. Solo lavándola y limpiándola constantemente se hace soportable.

Después de investigar minuciosamente la capa externa, arranquen mentalmente la piel e investiguen los órganos internos, siguiendo cualquier método que se adapte mejor a su temperamento natural. Mientras contemplan el cuerpo, ciertas partes o características deberían comenzar a destacarse y captar su atención. Focalicen con especial atención sobre estas partes. Cuando investigan profundamente una parte del cuerpo hasta ver claramente con sabiduría su verdadera naturaleza, podrán extender esta comprensión al cuerpo entero, ya que toda sustancia corporal tiene la misma naturaleza: es desagradable,

sucia y repulsiva. Ninguna identidad personal deseable y satisfactoria puede ser encontrada ahí.

Pero tienen que entender muy claramente que el objetivo de esta contemplación no es estimular el rechazo del cuerpo. Esto sería equivocado. Solo queremos ver su naturaleza desagradable. Es como abrir el refrigerador y ver un trozo de carne podrida que lleva ahí cinco semanas. Sentirían que es repulsivo, pero no sentirían odio por él. Solo lo sacarían para tirarlo a la basura. Eso es todo. De la misma manera con el cuerpo, lo que buscamos no es odiarlo, esto sería un error. Buscamos sentir su aspecto desagradable, un sentido de consternación por haber tomado este cuerpo al nacimiento, estar ligados a él y tener que vivir con él hasta su muerte. De todos modos, mientras permanezcan en el cuerpo, tienen la oportunidad de ver el Dhamma. En este sentido, es bastante valioso. Deben usarlo de la manera correcta para superar el engaño relacionado con él. Este es el verdadero propósito de la contemplación del cuerpo.

Después de practicar la contemplación *asubha* intensivamente, podrían sentirse irritables o incluso enojados sin razón evidente. Esta es una reacción a la contemplación del cuerpo misma. Cuando vuestra visión profundamente anclada sobre la identidad física es investigada y cuestionada, las fuerzas interiores del engaño desarrollan un sentimiento de irritación o fastidio. A fin de apaciguar estas emociones negativas, deberían combinar la contemplación del cuerpo con otra práctica como *ānāpānasati* o *mettā* para aportar calma y relajación. Esto es coherente con lo que el Buda enseñó. Dijo que cuando uno hace práctica sobre el cuerpo, debería hacer *ānāpānasati* también.

El cuerpo es un objeto interesante de investigación. Pueden dividir el cuerpo de distintas maneras. Otra forma es la de investigar el cuerpo en términos de sus elementos físicos: tierra, agua, fuego y aire. La naturaleza a nuestro alrededor parece ser muy real y sólida. Pero solo parece de esa forma porque nuestros cuerpos también están compuestos de los mismos elementos materiales naturales. Fundamentalmente, no

hay diferencias entre la composición del cuerpo humano y la del mundo físico. En términos contemporáneos, podemos decir que ambos se componen de átomos y moléculas. Deberían observar el cuerpo desde este ángulo y reflexionar sobre él.

También deberían ver el cuerpo con la comprensión de que los cuatro elementos de tierra, agua, fuego y aire son en realidad solo representaciones simbólicas. Al examinar la materia, los científicos nunca encontraron un "elemento tierra" en ninguna parte. Ni tampoco fuego, aire o agua. No existen como propiedades físicas reales. De hecho, la contemplación de los cuatro elementos físicos es un método psicológico de analizar la materia. Y la mente es el requerimiento principal para hacer el análisis: tienen que contemplar estas características subjetivamente. La mente utiliza conceptos acerca de la tierra, el agua, el fuego y el aire para representar cualidades materiales como solidez, fluidez, calor y movimiento, para poder comprender el cuerpo en un nivel más sutil.

Otra aproximación interesante en la contemplación del cuerpo es la de preguntar: ¿Cómo se conoce el cuerpo, cómo lo sentimos? La respuesta es que conocemos el cuerpo a través de la sensación. Es la sensación la que nos informa acerca de nuestros cuerpos. Es difícil experimentar el cuerpo de otra manera. Claro que podemos pensar en términos de las partes constitutivas del cuerpo, etc... Estas son cosas que conocemos porque las hemos visto. Pero desde la perspectiva de una experiencia interna, conocemos el cuerpo a través de la sensación.

Por eso el cuerpo que conocemos es un cuerpo-sensorial. Este cuerpo-sensorial es un cuerpo sutil que proyectamos sobre nuestra forma física. Nuestras mentes contactan con el cuerpo físico a través de esta proyección, de modo que en realidad no conocemos el cuerpo físico directamente. Cuando queremos investigar nuestros cuerpos, debemos recurrir a nuestras sensaciones para que nos guíen en el camino. La constitución interna de nuestro cuerpo físico solamente la conocemos por medio de una imagen mental, un concepto que viene

de haber visto fotografías o dibujos de sus distintas partes. Todas estas partes se combinan para conformar el cuerpo físico, pero este no es el cuerpo que conocemos internamente.

Cuando contemplamos el cuerpo y examinamos las partes y miembros que lo constituyen, estamos trabajando con una imagen mental del cuerpo. Cuando contemplamos el correspondiente cuerpo-sentido, podríamos encontrar que las sensaciones internas crean una imagen en general bastante diferente y una comprensión también diferente de lo que constituye el cuerpo. Por eso es importante darse cuenta de que la sensación es el aspecto más importante para nuestro conocimiento del cuerpo.

Por ejemplo, cuando sienten un dolor en el pie, la fuente de ese dolor parece ubicada en el pie. De hecho, los impulsos sensoriales son transmitidos desde el pie a algún mecanismo en el cerebro que proyecta la sensación de dolor en la imagen del pie del cuerpo-sensorial. De modo que la sensación de dolor ocurre en la imagen mental del cuerpo que se superpone mentalmente a la forma física. Sentimos la sensación de dolor en el pie solo porque nuestros instintos nos dicen que debe ser ahí. Del mismo modo, todo el cuerpo es reflejado en una red de sensaciones. Por esa razón, el cuerpo-sensorial es muy importante. Es el que conocemos. Es la fuente de nuestras percepciones del cuerpo físico.

Si el método descrito de investigar el cuerpo funciona, entonces úsenlo. Analizando el cuerpo de esta manera, estamos buscando ver este cuerpo como es en realidad y abandonar nuestro apego a él. Cuando nos desapegamos, nos damos cuenta de que nuestro cuerpo físico no es tan importante. Es solo un conglomerado de sustancias materiales que un día serán reabsorbidas dentro del entorno físico. La cuestión entonces es: ¿por qué nos aferramos a él?

La gente se aferra a sus cuerpos porque se imagina segura en sus cuerpos, aunque el cuerpo no es un refugio seguro. Está siempre sujeto a la incertidumbre de la enfermedad, la vejez y la muerte. Al mismo tiempo, el cuerpo es un organismo muy sensible. Depende de un entor-

no adecuado, lo que significa que tiene que haber aire para que respire, temperaturas que sean razonables para la vida humana, y protección de los peligros en su entorno. Todos estos factores son necesarios. Si no están disponibles, o si cambian, el cuerpo perecerá.

Al ser nuestros cuerpos tan inherentemente vulnerables, deberíamos buscar la seguridad de otra manera. Vemos pues que el cuerpo no nos ofrece la seguridad que buscamos, tendríamos que examinar la naturaleza de esa inseguridad para ver si hay una mejor manera de encontrar un refugio seguro que aferrarse al cuerpo humano.

Cuando la gente se identifica con sus cuerpos, se preocupa por sus cuerpos. Dado que el cuerpo es la base de su vida, tienen miedo de perder esa base. El cuerpo es como un hogar, un hogar al que pueden siempre regresar. Cuando la mente parte a toda velocidad hacia algún lugar, siempre pueden regresar a su base. Los fija, de modo que se sientan seguros. Si la base no estuviera ahí, ¿adónde podrían volver? No habría ningún lugar al que regresar. Cuando la gente siente que está yendo a la deriva, quiere encontrar un lugar para hacer pie, un ancla para sujetarse firmemente.

Pero como cada parte del cuerpo está constantemente cambiando, no es suficientemente fiable para proveer tal refugio seguro. Nuestro interés personal en él nos pone bajo su influencia inestable. Cualquier cosa que pase con el cuerpo se vive como si nos ocurriese a “nosotros”. Cuando se enferma, nos preocupamos y nos deprimimos. Si el cuerpo se lastima, estamos afligidos. Estamos afligidos porque estamos aferrados al cuerpo, pensando en él como si fuese una parte integral de quienes somos. Cuando muere, de pronto nos quedamos sin hogar. A causa de nuestro apego, lo que le pasa a él, nos pasa a nosotros.

Una vez que nos damos cuenta de la verdadera naturaleza del cuerpo, nos liberamos del apego a él. Entonces lo que le ocurra al cuerpo es algo que ocurre separadamente, externamente. Es como si el cuerpo de otra persona estuviera lastimado o enfermo. El dolor se vive en el cuerpo, pero no hay inquietud por el dolor. No es yo. No es mío. Dado que

no es yo, ni mío, nunca más tiene la misma influencia sobre nuestras emociones. No nos arrastra más con él. La mente permanece separada y libre. Estando separada y libre, está también segura. Sabe que el engaño ha sido al menos parcialmente eliminado. Sabe que sea lo que fuere que ocurra, no irá en la dirección equivocada, no irá para atrás. Este es el resultado por el que estamos trabajando en la contemplación del cuerpo.

Una vez que hayan examinado el cuerpo y se den cuenta de que no es ustedes, cuando algo le pasa al cuerpo, no estarán inquietos sobre él de la misma manera que antes. Saben que no les está ocurriendo a ustedes. Se dan cuenta de que, aunque le esté ocurriendo al cuerpo, el cuerpo no es ustedes. Aunque la condición física pueda ser desagradable, lo desagradable es solamente desagradable en lo corporal. No los afecta a ustedes.

El propósito de la contemplación del cuerpo es darse cuenta de que el cuerpo no es ustedes, no les pertenece. El cuerpo pertenece al mundo natural. Ustedes han tomado el cuerpo, y continúan aferrándose a él manteniéndolo en buena condición. Pero el tiempo llegará en que el cuerpo tiene que ser devuelto al mundo de la naturaleza. Cuando se dan cuenta verdaderamente, dentro de ustedes, que el cuerpo es solo un hogar temporal –algo que tienen en préstamo, por así decirlo– la preocupación por el cuerpo disminuye. El miedo a la muerte también disminuye, porque se dan cuenta de que la muerte es simplemente la muerte del cuerpo físico. Esta comprensión no significa marginarse del cuerpo físico, sino ver con sabiduría la verdad de su estado natural.

Hay muchas formas de contemplación del cuerpo, pero independientemente del método que utilicen, el propósito básico de esta práctica de meditación es aprender a ver el cuerpo "a la luz de la verdad", y de ese modo entender su verdadera naturaleza. Ese es el fondo de la cuestión. Viéndolo por lo que es, se dan cuenta de que no es *yo*. Este entendimiento fundamental transforma la totalidad de la perspectiva. Habiendo caído en la cuenta de que el cuerpo es *no yo*, simplemente

sueltan. Finalmente, verán que todo en la vida es solo sombras, como imágenes que parpadean en una pantalla de cinematógrafo.

El conocimiento que consiguen viendo la verdad es muy poderoso. En el momento de la muerte, cuando el cuerpo muere, saben que no son ustedes quienes mueren. Llegando a esta comprensión, la contemplación del cuerpo les da una gran fuerza emocional y libera la mente de un agobio enorme, ahora y en el futuro.

LA MEMORIA

Cuando éramos muy jóvenes y aun tratábamos de encontrarle sentido al mundo a nuestro alrededor, nuestras mentes se esforzaban por absorber toda la información diversa que recibíamos a través de los cinco sentidos y organizarla de tal manera que pudiéramos guardarla para un uso futuro. Gradualmente aprendimos a juntar los grupos similares de cosas dentro de categorías bajo títulos, para tener fácil acceso. Finalmente, estas categorías empezaron a representar una cantidad de variaciones sobre un tema común, a los que se refiere una cierta palabra o nombre.

Tomemos los árboles, por ejemplo. Muy temprano, comenzamos a reconocer formas de la luz y el color que podíamos distinguir de otras formas visuales. Sabíamos que existían, pero no sabíamos cómo distinguirlos. Finalmente, alguien señaló un tronco largo y marrón con una frondosa copa verde y lo llamó "árbol". Nos hicieron repetir la palabra una y otra vez hasta que el sonido se arraigó en nuestra mente. Muy pronto, el sonido de la palabra "árbol" se transformó en un símbolo en nuestra mente para todas las imágenes visuales que tenían similar forma y color. Mientras fuimos descubriendo más y más árboles en nuestro mundo, los colocamos a todos bajo el mismo símbolo icónico –árbol. De la misma manera, pronto aprendimos a distinguir y luego reconocer todos los objetos visuales en nuestro entorno. A ellos también,

a su tiempo, les fueron dados nombres para simbolizar sus características distintivas.

Simbolizar es una manera de simplificar. La mente necesita simplificar la gran variedad de datos sensoriales que entran. Los símbolos mentales son la manera que tiene la naturaleza para almacenar una enorme cantidad de información, conocimientos y entendimiento dentro de una muy limitada capacidad mental. En otras palabras, crear símbolos facilita la tarea de manejar una cantidad de información compleja.

Cuando agrupamos una gran cantidad de información bajo un símbolo, como "árbol", podemos luego manejarnos solamente con ese símbolo sin necesidad de considerar la totalidad o la complejidad de aquello que representa. Tenemos un nombre para ello y es suficiente. La complejidad puede ser endiablada, pero si podemos asignarle un nombre al diablo, lo habremos vencido. En otras palabras, habremos sido capaces de apresarlo de una manera significativa.

Cualquier objeto de la conciencia está hecho de fragmentos llamados *sankhāras*, que actúan como los píxeles en una pantalla. No vemos los píxeles individuales; en su lugar, lo que vemos es un objeto mental distinto de su trasfondo. Pero el objeto que distinguimos de esta manera es, de hecho, solo un símbolo que representa la complejidad de todos los fragmentos que lo componen. Usamos ese tipo de símbolos todo el tiempo; nuestras mentes están absolutamente llenas de ellos. Son parte de la manera fundamental de pensar. Tenemos que usar símbolos para pensar porque la complejidad de los fenómenos es tan vasta que la mente es simplemente incapaz de juntarlos a todos de una sola vez. Enfocamos entonces en ciertos aspectos prominentes de cada experiencia y los transformamos en símbolos que representan al todo.

Pero estos objetos son más que solo imágenes visuales en nuestras vidas. Tienen también un cierto impacto emocional sobre nosotros, a menudo asociado con las experiencias que tenemos de ellos. A veces la

experiencia fue positiva, otras veces negativa y en otros casos neutra. En todo caso, nuestras percepciones futuras están entonces también coloreadas con una capa emocional.

Con más tiempo y más experiencia, la complejidad de nuestras percepciones aumenta. Dependiendo de nuestro estado emocional y de otras condiciones, ver un árbol puede hacernos sentir felices, frustrados o indiferentes. El símbolo es siempre el mismo, pero tiene múltiples matices de significado. Y dado que no hay dos individuos que sean exactamente parecidos en el modo de percibir las cosas, las palabras y los símbolos que representan estos objetos podrían tener diferencias de significado importantes de una persona a otra.

Cuando vamos por primera vez a un lugar nuevo, mucho de lo que percibimos no nos es familiar. Entonces empezamos a mirar alrededor y observamos la naturaleza del entorno hasta que podemos asignar mentalmente un símbolo a la totalidad de ese entorno, para usar convenientemente en futuras referencias. Es como si pusiéramos todas nuestras observaciones bajo un título en una lista. Solo necesitamos tener acceso a ese título cuando nos queremos referir a ese lugar. Habrá una palabra símbolo, pero habrá también el contenido emocional dentro de nosotros.

Crear símbolos es esencial porque libera memoria para ser usada de otros modos. Si tuviéramos que recordar todo, nuestros cerebros deberían ser enormes para almacenarlo todo. Pero también hay una desventaja fundamental de la simbolización mental, porque al final tendemos a manejarnos solo con los símbolos y no con la realidad. De hecho, comenzamos a dar a los símbolos una realidad que no poseen. Esto puede ser fácilmente fuente de más confusión.

Por ejemplo, tomamos algo muy complejo, como otra persona, y le damos a esta persona un nombre. Nuestra noción de esta persona gira alrededor de la reacción emocional que su nombre tiende a evocar. Esta noción es una visión muy estática de otro ser humano. En verdad, la realidad de un ser humano es muy compleja. Tenemos una idea general de

la gente que conocemos, pero esta idea no tiene en cuenta los cambios que están teniendo lugar constantemente dentro de ella.

Tenemos símbolos para todo, incluyendo nuestros estados emocionales. Cuando un estado emocional particular surge, lo reconocemos porque lo recordamos bajo un cierto título simbólico. A menudo son solo sensaciones, pero las conocemos con bastante precisión. Es decir, sabemos lo que la sensación simboliza para nosotros. Pero esto no quiere decir que conocemos su realidad. A menudo creemos que entendemos algo, cuando en realidad, en vez de captar lo que está realmente ocurriendo, apenas captamos la representación simbólica de ello.

Lo que ocurre en realidad es invariablemente bastante complejo. Es más bien como un remolino, un remolino de cambio constante. Si tratamos de resistir al cambio permaneciendo estáticos, se nos va a escapar la verdad, cada vez. Si observamos con más precisión, veremos que todo es parte de este remolino de fenómenos cambiantes. De modo que lo dejamos seguir su tendencia natural.

Deberíamos tratar de darnos cuenta de que hay un torbellino de actividad ocurriendo a nuestro alrededor, todo el tiempo. Sentimos eso, pero como nuestras mentes no son suficientemente rápidas para seguir el constante surgir y cesar de los fenómenos, tenemos que reducir todo a algo más sencillo para que nuestras mentes lo capten. Por eso creamos un símbolo. Por ejemplo: automóvil. La palabra "automóvil" es solo un símbolo. ¿Qué es un automóvil en realidad? Es un ensamble de unas 100.000 partes diferentes. De todos modos, lo representamos con este único símbolo. Similarmente para "casa", que está compuesta por incontables partes. Nos referimos a esto como una casa porque nuestras mentes son simplemente incapaces de operar la complejidad de lo que hay ahí en realidad. No podemos retener todo junto en nuestras mentes al mismo tiempo, de modo que tenemos que simplificar.

Los símbolos en nuestra mente cambian y se adaptan de acuerdo con las distintas situaciones. Tenemos un rango de símbolos que se

pueden adaptar a diferentes situaciones. Una parte del símbolo es la forma, otra parte es el uso y otra más es la ubicación. Los símbolos van aún más lejos aislando un objeto y separándolo de su trasfondo. Por ejemplo, identificamos un árbol dentro de todo un bosque. ¿Por qué identificamos un objeto en particular como un árbol y el resto como el bosque? Es solo nuestra manera de captar la situación en términos de causa y efecto.

El mismo principio se aplica a los objetos internos, como las emociones. Les damos un nombre para tener algo de ellas donde aferrarnos. Con este identificador pensamos que las entendemos. Pero es importante darse cuenta de que el nombrar y etiquetar tales cosas no representa verdaderamente su realidad. Los fenómenos internos, como los estados emocionales, necesitan ser observados cuidadosamente. No debemos simplemente descartarlos diciendo: "Eso es odio. Eso es codicia". Debemos observarlos mientras ocurren en el interior. Observen estos estados mentales justo de la manera en que son, independientemente de su nombre.

Deberíamos observar los símbolos en nuestra mente y tratar de entender cómo distorsionan la realidad. Siendo meros símbolos, no representan la verdad. En consecuencia, en un sentido son falsos. Investigando los símbolos nos damos cuenta de que hay opiniones o puntos de vista acerca de esas construcciones mentales a las que estamos muy apegados. Este apego establece una tensión en la mente, el miedo a que desaparezcan de la memoria.

Pensar sobre la gente y los acontecimientos del pasado es una manera de refrescar la memoria. Hacemos esto porque no queremos dejarlos ir, por el apego que les tenemos. Estoy volviéndome viejo ahora y mi memoria no es tan buena como solía ser. Encuentro ciertas ventajas en esto porque el pasado parece ser más vago, de modo que no pienso mucho en él. En consecuencia, los apegos están desapareciendo. Tener una memoria que se está desvaneciendo es una desventaja en cierto modo, pero también puede tener aspectos positivos.

Los símbolos que acumulamos para estructurar el mundo a nuestro alrededor están enlazados con la facultad de la memoria. La memoria es la base de datos de todas nuestras experiencias previas, que corre como un hilo continuo a través de los patrones de nuestra actividad mental. Los datos de la memoria entran a través de los cinco sentidos; son los sentidos los que nos dicen qué recordar.

Una enorme cantidad de pensamiento está basado en la memoria. Cuando vemos u oímos algo, lo identificamos comparándolo con impresiones que recordamos. Nuestra experiencia presente puede estar asociada con sensaciones externas, pero estas sensaciones necesitan ser identificadas e interpretadas a la luz de sensaciones pasadas. Una vez que reconocemos una sensación particular, pensamos acerca de ella, lo que depende nuevamente de la facultad de la memoria. Por esta razón, la memoria es una parte esencial de todas nuestras percepciones.

Podemos observar cómo algunos símbolos en nuestras mentes tienden a desaparecer con el tiempo. Puede que sean poco usados o sean obsoletos. Pero tan pronto empiezan a desaparecer, surge nuestra identidad personal diciendo: "No debo dejar ir esto". Entonces comenzamos a pensar sobre ello, y así lo fortalecemos y lo reestablecemos en la mente. Pensando, refrescamos nuestra memoria. Una buena parte de nuestro pensamiento discursivo tiene este fin.

Construimos nuestra imagen del mundo a partir de las sensaciones internas que experimentamos. Las impresiones que recibimos las almacenamos en nuestra memoria. Hemos acumulado una enorme cantidad de data desde nuestra niñez. A medida que crecimos, nos volvimos muy interesados en aprender todo lo que podíamos sobre nuestro entorno, principalmente por nuestra propia seguridad dentro del paisaje cambiante de la vida. Cuando sabemos algo y podemos ponerle un nombre, este conocimiento nos da seguridad. Si ocurre cualquier cambio en nuestro mundo, inmediatamente lo reconocemos y tomamos nota de ello, ya que los cambios podrían significar un peligro inminente. Instintivamente queremos estar al tanto de cada desviación

que ocurra respecto a la norma. Y al hacerlo, estamos constantemente actualizando nuestra memoria con información fresca.

Mientras nuevos cambios tienen lugar, la información vieja pasa inmediatamente a formar parte del pasado. La memoria referencia el pasado. Por eso, la memoria misma es la base de nuestro concepto del tiempo. El tiempo que conocemos es el pasado. No conocemos el futuro, lo predecimos. Solo predecimos el futuro sobre la base de lo que ocurrió en el pasado. De modo que podemos decir que la memoria está en el centro de nuestro punto de vista sobre el tiempo.

Dependemos del pasado para sentirnos seguros en un mundo cambiante. Nos volvemos muy apegados a lo que recordamos porque da un sentido de continuidad a nuestras vidas. Es como si pudiendo recordar algo, de alguna manera todavía existe. Aunque no podemos ir hacia atrás en el tiempo, es reconfortante recordar el pasado. Las memorias se convierten fácilmente en refugio, frente a la incertidumbre de la transitoriedad. Pero tal refugio no está basado ni en la verdad, ni en la estabilidad. Tenemos que aceptar que nada es permanente, que todo está en constante cambio de un momento al siguiente y, por ende, no deberíamos engañarnos pensando que nuestras memorias contienen algo en que podamos confiar.

En vez de quedar atrapados en el contenido de nuestras memorias, deberíamos examinar la naturaleza misma de esta facultad, para comprender cómo funciona el proceso. La memoria está hecha de una mezcla de imágenes, conceptos y símbolos que compara la información sensorial que entra con la experiencia pasada, en un intento de "reconocer" a qué corresponde en el mundo interior de las percepciones conocidas. En otras palabras, la memoria compara las percepciones presentes con las experiencias pasadas y las etiqueta en conformidad. Reconocemos un árbol porque tenemos las características de un árbol genérico almacenada en nuestra memoria. Esto a su vez, está basado en una interpretación compartida sobre lo que representa esta forma en particular. Pero la designación "árbol" es solo un sustituto simbólico de la realidad,

no la realidad misma. Suponemos que, al asignarle un nombre, comprendemos lo que es. Pero la realidad es bastante diferente del nombre.

Cuando se trata de discutir un tema como la meditación, las dificultades en la comunicación tienden a presentarse, porque todos tenemos nuestras propias ideas y experiencias interiores únicas. Al utilizar el lenguaje para expresar el significado, tenemos que convertir estos conceptos en palabras habladas. Las palabras son sonidos que otros toman y los convierten en conceptos significativos para ellos mismos. Toman el sonido expresado, la palabra, y buscan en la memoria para encontrar su propio significado de este concepto. Esta comprensión depende, en gran medida, de los antecedentes de quien escucha. Incluso con una experiencia de práctica budista similar, no podemos nunca estar seguros de que dos personas van a entender una palabra de la misma manera.

Una de las mayores dificultades para explicar el desarrollo mental a la gente en Occidente es que no tienen la ventaja de haber crecido en un entorno budista que les ayude a comprender los términos y conceptos budistas comunes. La lengua inglesa simplemente no tiene las palabras necesarias para explicarles las enseñanzas con propiedad. Es decir, las palabras y los conceptos de lo que se discute no están almacenados en sus memorias.

El lenguaje es necesario para la comunicación, pero también es un campo minado para el malentendido. Es útil estudiar cómo funciona el lenguaje, cómo conduce al sentido. Básicamente, el lenguaje es un proceso simbólico. Cuando pensamos en un objeto, recordamos la palabra para este objeto, que tiene connotaciones específicas asociadas a él. Pero las connotaciones para la misma palabra pueden diferir entre quien habla y quien escucha, lo que fácilmente provoca malentendidos. La misma palabra, el mismo símbolo, transmite diferentes matices de significado a gente diferente.

Cuando hablamos de objetos físicos del mundo como árboles, las diferencias no son casi nunca un problema. Podemos señalar un ár-

bol. Pero cuando se trata de conceptos como virtud, o concentración, o sabiduría, no hay nada concreto a lo que podamos apuntar. Por eso es muy fácil que la gente con una experiencia genuina pero limitada en estos aspectos, pueda malentender estos conceptos. Como nunca vieron la virtud, la concentración o la sabiduría como objetos, la mayoría de la gente está destinada a desarrollar puntos de vista equivocados sobre ellos.

Cuando un estudiante no está familiarizado con la terminología, el maestro debe explicar cuidadosamente el camino de la práctica, paso a paso, y construir gradualmente una comprensión de los conceptos básicos involucrados. Pero solo alguien que domina verdaderamente la práctica y sabe de qué está hablando puede enseñar de esta manera. De otro modo, el maestro estará restringido a explicar la práctica de acuerdo con lo que le ha sido legado a través de los textos budistas. A causa de la falta de un conocimiento directo e introspectivo del Dhamma, el maestro usará conceptos que no entiende completamente por sí mismo, lo cual puede fácilmente provocar malentendidos en sus alumnos.

Cuando practicamos sin maestro, los textos budistas pueden ser una referencia útil. Pero no deberíamos depender demasiado de ellos. Seguir los textos como una guía de meditación tiene sus inconvenientes, porque nuestra mente inexperta no está equipada para desentrañar su sentido profundo. De modo que deberíamos usar los términos técnicos de los libros con precaución, ya que es muy fácil malinterpretar su significado.

Como cualquier tema técnico –por ejemplo, la ingeniería– no podemos usar los términos técnicos propiamente a menos que entendamos su significado dentro del tema en su conjunto. Las definiciones de los términos budistas desarrolladas en tiempos ancestrales no son precisamente el tipo de definiciones que estamos acostumbrados a ver en temas científicos, de modo que dependen aún más de una verdadera comprensión de la práctica. Sus significados son más como descripciones que dependen del conocimiento del estudiante, para que él pueda entender su sentido dentro del contexto del entrenamiento práctico

y la transformación de sí mismo. No son conceptos para los cuales la mayoría de nosotros tengamos equivalentes adecuados en nuestra memoria. La única manera en que podamos descubrir su significado completo, es a través de la experiencia directa, viendo cómo se corresponde con todo lo demás, como la pieza central de un rompecabezas. Cuando esta pieza entra cómodamente en su entorno, sabemos lo que significa en relación con todo lo demás.

Similarmente, el verdadero significado de las enseñanzas del Buda que encontramos en los *suttas* puede ser muy difícil de comprender simplemente leyendo y reflexionando sobre las traducciones disponibles. No es dañino leer los *suttas*; aportan bastante inspiración. Pero debemos ser cuidadosos con el lenguaje utilizado en las traducciones porque las palabras elegidas pueden dar lugar a malinterpretaciones. En muchos casos, las traducciones han sido hechas por gente que no tiene una comprensión correcta basada en la práctica. Por eso, las traducciones no son necesariamente muy precisas.

Muchos aspectos de las enseñanzas no pueden ser comprendidos correctamente hasta que hayamos desarrollado una comprensión del Dhamma en nuestra propia práctica. Solo entonces podremos darnos cuenta de las diferentes sutilezas de sentido implícitas en los textos. En este caso, podríamos comprender claramente una experiencia profunda aquí y ahora en el presente, pero la experiencia podría ser tal que no se relacione con ningún símbolo conceptual que tengamos almacenado en la memoria. Por esta razón, a menudo no podemos explicar verbalmente y de forma satisfactoria experiencias profundas del conocimiento directo o introspectivo. El lenguaje simplemente no existe.

En la Tradición del Bosque de Tailandia, se hace una distinción entre *saññā* y *paññā*. *Saññā* se traduce tradicionalmente como "percepción". Aunque no es completamente incorrecto, la mejor traducción de *saññā* es "memoria". Para *paññā,* la mejor traducción es "sabiduría". La diferencia entre las dos es similar a la diferencia entre apariencia y realidad; suposición y verdad; o comprensión intelectual y conocimiento

directo. En otras palabras, *saññā* es análoga a la comprensión intelectual a la que se llega a través del pensamiento, mientras que *paññā* es el conocimiento directo de las verdades esenciales.

Por ejemplo: los pensamientos se forman generalmente en palabras, que son símbolos almacenados en la memoria. Un pensamiento que surge en palabras se origina en un núcleo o semilla de este pensamiento, localizado en lo profundo de nuestro interior. Cuando investigamos el proceso del pensamiento hacia atrás, la semilla que lo originó, encontramos que toda la idea expresada en este pensamiento está contenida en la semilla. El pensamiento intenta expresar esta idea en un diálogo. Pero a un nivel fundamental, la idea detrás del pensamiento está completa en su semilla. Dándose cuenta de ello, se dan cuanta también de que ya conocían la idea totalmente formada, de modo que no hay necesidad de pensar sobre ella. De hecho, pensar largamente sobre ella diluye su esencia y distorsiona su sentido.

El pensamiento discursivo se basa en apariencias, piensa sobre ellas, llega a un entendimiento intelectual y luego supone que este entendimiento es la verdad. Cuando nos sentamos a meditar, nuestra tendencia es tratar de verificar este entendimiento, buscando evidencia de él en nuestras experiencias. En otras palabras, nuestra búsqueda de la verdad está ya predeterminada por nuestras suposiciones. Esperamos encontrar lo que suponemos que está allí. Entonces interpretamos nuestras experiencias meditativas a la luz de esta expectativa. En consecuencia, nuestras mentes están constantemente refiriendo experiencias del momento presente al pasado –nuestra memoria de lo que debería estar ahí– ignorando de este modo la verdadera naturaleza de lo que surge aquí y ahora. Puesto que hemos resuelto anticipadamente la naturaleza de lo que debería ocurrir a lo largo del camino, queremos comprobar la validez de las experiencias del momento presente comparándolas a la comprensión conceptual ya formada en nuestras mentes. Esta es la naturaleza de *saññā*: reconocimiento, interpretación, suposición. Y es una gran causa del autoengaño.

Paññā, o sabiduría, es saber y comprender, pero en un sentido activo, como en el acto de saber o el acto de comprender. Aunque este saber está a menudo basado en las enseñanzas del Buda, no consiste solamente en interpretaciones conceptuales aprendidas de antemano para reconocer la verdad en las experiencias meditativas. Una comprensión conceptual exhaustiva de la enseñanza es útil como marco para la práctica de la sabiduría, pero no debería afirmarse a sí misma como el elemento principal cuando está activo el conocimiento directo, no conceptual, de la sabiduría.

Como entrenamiento espiritual, la sabiduría proyecta una luz sobre la naturaleza de la realidad del momento presente de una manera intensamente enfocada, que no permite cortes en el tiempo para comprobar datos con nuestra comprensión intelectual. Esta es la naturaleza de *paññā*: comprensión de causa y efecto basada en la interacción entre las condiciones del momento presente.

Cuando comienzan a practicar meditación sus mentes están afuera, en el mundo, la mayoría del tiempo. Han acumulado un depósito de conocimiento sobre el mundo alrededor. Tienen un conocimiento amplio sobre el mundo exterior, pero no saben nada acerca de lo que está pasando dentro de sus propias mentes. Cuando aprenden cómo investigar la naturaleza de la mente para ver cómo trabaja, llegan a la conclusión de que sus puntos de vista sobre el mundo están fundamentalmente equivocados. Se dan cuenta de que los símbolos que han acumulado para estructurar el mundo a su alrededor son falsos. Esta conclusión llega no a partir de conceptos recordados, sino de los conocimientos directos que gradualmente cambian su comprensión. Usando la sabiduría para analizar e investigar, comenzarán a iluminar la verdadera naturaleza de las cosas. Los conocimientos no conceptuales que surgen de este esfuerzo cambian su comprensión global del Dhamma.

Mientras progresan en la práctica, deberían investigar repetidamente con la sabiduría hasta que se vuelvan diestros en su uso. Eviten

la especulación y las conjeturas. No permitan que los pensamientos acerca de lo que deberían estar haciendo, o qué deberían significar los resultados, interfieran con su enfoque en el momento presente. Solo concéntrense en la verdad que revela la sabiduría y dejen que hable por sí misma. De esta manera, pueden mantener un equilibrio correcto entre la memoria y la sabiduría mientras avanzan, etapa por etapa, hasta alcanzar la pureza de la mente y la liberación del sufrimiento.

LA SENSACIÓN

El deseo es la causa que está en la raíz del apego. Por esa razón, para liberar la mente del apego tienen que ir directamente a *taṇhā*, (deseo profundo o compulsivo) y eliminarlo. Si vencen este deseo, vencerán los apegos. Pero no pueden lidiar con los apegos directamente. Tratar de vencer los apegos mediante la mera determinación o el poder de la voluntad, no funcionará. La única manera de vencer los apegos es liberarse de su causa, que es el deseo compulsivo. Esto se expresa claramente en *Paṭiccasamuppāda*, la enseñanza sobre el origen dependiente: "Dependiendo de la sensación, el deseo surge; dependiendo del deseo, el apego surge". Siendo el deseo la condición para el apego, cuando el deseo es destruido, el apego no puede surgir.

Dado que el deseo depende de la sensación, cuando quieren destruir el deseo, tienen que enfocar primero su atención en la sensación. Este es un punto crítico, porque exactamente en la unión entre sensación y deseo, pueden emplazar una barrera. La sensación es solo sensación. Es el resultado de un *kamma* anterior, mientras que *taṇhā* es nuevo *kamma*. De modo que al permitir que estos dos elementos se vinculen, están creando nuevo *kamma*. Si pueden impedir esta unión y prevenir que se cree nuevo *kamma*, la situación gradualmente mejorará. Pero el *Paṭiccasamuppāda* no da una guía práctica sobre cómo hacerlo. Revela cómo se despliega el proceso, pero no indica la manera

práctica de deshacer el enredo. A fin de desenmarañarlo, deberían aprender a encontrar las sensaciones. Examinen la sensación y miren cómo la sensación hace surgir *taṇhā*.

El *Paṭiccasamuppāda* es una descripción de la secuencia de causas que condicionan el surgir del sufrimiento y, en orden inverso, el cese del sufrimiento. El propósito del Buda al enseñar el origen dependiente era señalar el patrón general de las condiciones que causan que los seres deambulen incesantemente en el *saṃsāra*, y mostrar cómo esta secuencia causal puede tener un fin. El Buda enfatizó que había sido capaz de lograr el despertar porque fue capaz de poner fin al origen dependiente dentro de su propia mente.

Dado que *Paṭiccasamuppāda* es una realización que el Buda alcanzó en la noche de su despertar, puede ser difícil de comprender claramente como enseñanza. Por eso, los factores condicionales de *Paṭiccasamuppāda* deberían ser usados como temas de una cuidadosa meditación. El Buda expuso una enseñanza práctica. Por ejemplo, *Paṭiccasamuppāda* explica el proceso de lo que ocurre para crear *dukkha*, pero no da un método para curar *dukkha*. Para descubrir el método de curar *dukkha*, deben practicar el Noble Óctuple Sendero hasta que comprendan las Cuatro Nobles Verdades. No obstante, una comprensión básica del proceso presentado en *Paṭiccasamuppāda* puede ayudar bastante en la práctica de la meditación. Detalla un proceso que puede ser comprendido en distintos niveles de sutileza.

Debido a estas sutilezas, los factores de *Paṭiccasamuppāda* son difíciles de interpretar usando el lenguaje convencional. Mi comprensión de ellos es algo como esto: "*avijjā paccaya sankhāra*", que quiere decir que *avijjā* es la ignorancia fundamental dentro de uno mismo, una nube de confusión que es extremadamente profunda y omnipresente. La ignorancia produce el *kamma* que lleva hacia todas las condiciones del nacimiento. Dependiendo de la existencia de estas condiciones, o *sankhāras* (formaciones volitivas), *viññaṇa* surge. Estos primeros tres

factores – *avijjā, sankhāra y viññaṇa*– no son dependientes de la existencia física humana. Son sin duda factores mentales.

El factor *viññaṇa* de *Paṭiccasamuppāda* siempre es mencionado como "*paṭisandhi viññaṇa*". No es el tipo normal de *viññaṇa* al que nos referimos como conciencia. Más bien, es la conciencia que conecta un nacimiento con el siguiente. Esta conciencia "re-conectiva" forma el nexo entre pasado y futuro que lleva al apego en el momento de la concepción. De *paṭisandhi viññaṇa* se dice que está "libre de puertas", es decir, libre de las puertas de los sentidos.

Para entender *paṭisandhi viññaṇa* deberían apartar la palabra "conciencia", que puede ser una traducción que nos confunda. Mi entendimiento de la palabra *viññaṇa* en este contexto es que el prefijo "*vi*", que significa "dividido", se combina con "*ñaṇa*", que significa "conocimiento". En otras palabras, "conocimiento dividido". La mente única se separa en dos, sujeto y objeto, y en vez de ser puro e ilimitado conocimiento, es llevada por *avijjā* más el *kamma* a '*discriminar'*, de modo que deviene "esto" conociendo "aquello".

De este modo, se establece una dualidad en la que "esto" se transforma en *nāma* y "aquello" se transforma en *rūpa*. *Viññaṇa* es pues la condición para el surgimiento de *nāma–rūpa*. Aunque *avijjā, sankhāra y viññaṇa* son factores condicionantes, estos factores surgen simultáneamente hasta la ruptura en la dualidad. No hay intervalo temporal implicado. Es como la locomotora que tira del tren: la locomotora es la causa, pero ninguno de los vagones se mueve independientemente.

Viññaṇa es pues una condición para que *nāma–rūpa* surja. *Nāma–rūpa* es un factor difícil de interpretar. *Nāma* literalmente significa nombre; en otras palabras, ponerles nombre a las cosas, designándolas y definiéndolas. Y *rūpa* es la forma, es decir la cosa que concretizamos con el nombre. Cuando concretizamos las formas mediante el nombre, las dividimos o separamos del conjunto. Miramos al bosque, vemos hojas, árboles y flores. Los llamamos hojas, árboles y flores meramente para definir ciertos aspectos de lo que vemos. Pero son solo *nuestros*

aspectos, ya que no existen como tales ahí en el bosque. El bosque en sí mismo es una totalidad, somos nosotros los que diferenciamos los distintos aspectos.

En realidad, nuestras percepciones no existen en absoluto como entidades separadas. Separamos el bosque en varias partes de modo que podamos ordenar de algún modo nuestras percepciones. Así es como funciona *nāma–rūpa*: dividiendo o separando ciertos aspectos de nuestras percepciones de la naturaleza que se corresponden con los *sankhāras* previos. En otras palabras, estamos definiendo nuestro mundo de acuerdo con nuestras tendencias del pasado. Creamos un mundo en el presente basado en información del pasado. Esto se enlaza hacia atrás a *avijjā paccaya sankhāra*, con *sankhāra* siendo las condiciones *kármicas* del pasado que determinan el renacer.

Nāma–rūpa condiciona a su vez *saḷāyatana,* que es el emerger del mundo de los sentidos. Los sentidos son el campo visual, el sonoro, los olores, el gusto, el tacto, más la mente como campo de las emociones, pensamientos, etc. Los sentidos no son tanto facultades adquiridas, sino más bien facultades productivas. El campo de los sentidos produce imágenes, sonidos, olores, gustos y sensaciones táctiles como fenómenos internos, lo que quiere decir que están muy activamente implicados en la generación todas estas sensaciones.

En el proceso de *Paṭiccasamuppāda*, *saḷāyatana* condiciona *phassa*, el contacto sensorial. El campo de los sentidos permite el contacto entre los objetos sensoriales y su correspondiente conciencia sensorial. De modo que las conciencias sensoriales son la precondición para que ocurra el contacto entre la mente y sus percepciones.

Phassa provoca el surgimiento de *vedanā*, es decir el contacto de los sentidos condiciona el surgir de las sensaciones (agradables, desagradables y neutras). En el contexto de *Paṭiccasamuppāda*, el surgir de las sensaciones es condicionado por las acciones y experiencias pasadas, manifestándose en el presente. La sensación puede ser agradable, desagradable o neutra, según nuestra experiencia previa del “mismo” objeto.

La sensación es una condición para que *taṇhā* –el deseo ciego– aparezca. Basado en la sensación, aparece un juicio personal, emocional, sobre si la sensación es agradable, desagradable o neutra, lo que nos lleva directamente al deseo por lo agradable, el rechazo hacia lo desagradable y la indiferencia a lo neutral. En otras palabras, hay una tendencia a reaccionar sea con codicia, aversión o confusión. Estas reacciones son todas aspectos de las *kilesas*, que tienen la sensación como causa. La sensación surge y aparecen luego las *kilesas*.

Por ejemplo, escuchan un sonido que no les gusta. De este contacto sensorial, surge una sensación desagradable. Esta sensación desagradable provoca rechazo o aversión. Por lo tanto, la aversión surge dependiendo de las circunstancias. La sensación se siente primero y si no nos gusta, esta sensación hace aparecer la aversión. Dado que esta sensación es *dukkha*, el deseo de suprimirla emerge. La tendencia entonces es la de buscar chivos expiatorios. Tratan de encontrar algo, como otra persona, un sonido, el calor o lo que fuere. Inmediatamente quieren hacer algo responsable de esta sensación desagradable, como las cosas que acabamos de mencionar. Aparece entonces la ira contra esto. Esta reacción es bastante equivocada porque la ira genera mucho pensamiento y estos pensamientos son *kamma*. Este *kamma* volverá a ustedes más adelante y producirá esta sensación nuevamente.

Pero la sensación desagradable no es la emoción de rechazo. No hay aversión en la sensación. Se transforma en aversión cuando empiezan a pensar, criticando, culpando, etc. Ahí es cuando el problema aparece en el pensamiento. La sensación es un resultado del pasado, pero cuando piensan, estos pensamientos son *kamma*. De modo que son los pensamientos los que mantienen la ira apareciendo. Es lo que describe *Paṭiccasamuppāda*. Dependiendo de *phassa* –el contacto sensorial– surge la sensación. Dependiendo de la sensación, surge el deseo (o el rechazo). Así que el deseo aparece dependiendo de la sensación. Pero la sensación es un resultado del pasado, es solo algo que deberíamos soportar pacientemente. Mientras que el pensamiento es

taṇhā, el deseo de deshacerse de la sensación desagradable, que está creando nuevo *kamma*.

Taṇhā tiene dos aspectos: el deseo ciego o la "sed" de tener sensaciones agradables y el de no tener sensaciones desagradables. A su vez, el deseo ciego da lugar sea al apego a las experiencias agradables, o al rechazo por las desagradables, que es un deseo de signo contrario. A causa de "nuestros" patrones emocionales habituales, quedamos generalmente atrapados por las sensaciones que surgen, e inmediatamente aparece *taṇhā*, el deseo ciego. La única manera de superar esto es aprender el método para calmar profundamente la mente para poder ver la sensación e investigarla.

Supongan que en el pasado han tenido ira, esta ira provoca el surgimiento de la sensación desagradable en el presente. Esta sensación es un desequilibrio, la mente está desequilibrada. Sintiéndonos desequilibrados, tratan de restaurar un sentido de equilibrio interior. Si la causa es la ira, la respuesta habitual es culpar a alguien, o a algo. Si la causa es la codicia, la respuesta es intentar obtener la gratificación sensorial a través del objeto deseado. Estos son los caminos normales de las *kilesas* buscando el equilibrio.

En lugar de restaurar el equilibrio, las *kilesas* se transforman en causas de otras acciones erróneas. Cuando estas acciones traen resultados, las consecuencias de estas acciones crean un terreno fértil para más *kilesas*. En otras palabras, buscar el equilibrio de las acciones erróneas crea más *kamma* que solo empeora el desequilibrio, ya que las consecuencias volverán a vosotros más adelante. De esta manera, la ronda del renacer continúa girando sin fin. Mientras la ignorancia y las corrupciones estén al mando, las consecuencias de los actos erróneos continuarán apareciendo y el sufrimiento seguirá acumulándose. Solo cuando la ignorancia y el deseo ciego desaparezcan, se interrumpirá la cadena del origen dependiente y el fin del sufrimiento será alcanzado.

Para resumir en orden inverso: el apego depende del deseo ciego, el deseo ciego depende de la sensación, la sensación depende del con-

tacto de los sentidos, el contacto de los sentidos depende de la presencia de las seis bases sensoriales, que a su vez dependen de tener mente y cuerpo (*nāma–rūpa*). Mente y cuerpo dependen de *viññaṇa*, la conciencia sin puertas, que emerge debido a la ignorancia que produjo el *kamma*, conduciéndonos a todas las condiciones del nacer, envejecer, la enfermedad y la muerte.

El punto en el que podemos tener el mayor impacto para romper el ciclo de nacimiento y muerte es en los nexos entre sensación, el deseo ciego y el apego. Es ahí donde podemos empezar a desentrañar *Paṭiccasamuppāda* porque es entre la sensación y el deseo donde se puede erigir una barrera para prevenir la evolución del proceso. Es en este paso entre sensación y deseo donde tenemos la opción de rechazar o aceptar las *kilesas*.

La aparición de la sensación agradable no tiene por qué provocar el deseo ciego. El surgir de la sensación significa simplemente que se dan las condiciones para activar las *kilesas*. Que las *kilesas* entren o no en acción en este punto, depende de nuestro estado mental. Las *kilesas* no tienen por qué activarse. Tenemos la opción de aceptarlas o rechazarlas. Es aquí donde nuestro libre albedrío entra en juego, en el paso entre la sensación y el deseo. Cuando hacemos esto, comenzamos a desmantelar *Paṭiccasamuppāda* hasta llegar a alcanzar el cese del sufrimiento.

Examinemos entonces la sensación. La sensación es resultado de las experiencias y acciones pasadas. La sensación está basada en algo que hemos visto, oído, olido, gustado, tocado o pensado en el pasado. Si la examinamos, veremos que la sensación se basa solamente en una forma, o sonido, u olor, o gusto, o contacto, o pensamiento. Eso es todo. Pero a causa de la memoria, asociamos esta sensación con alguna experiencia pasada. Si la experiencia fue agradable, nos gusta. Si fue desagradable, no nos gusta. Y como la asociamos con algo en la memoria, ocurre una reacción. La queremos si es agradable. No la queremos si es desagradable.

Así que cuando algún objeto se presenta a nosotros a través de cualquiera de los sentidos, sea que nos guste o no, deberíamos tratar captar la sensación que lo acompaña –la sensación de atracción o repulsión– y ver cómo la tendencia es a reaccionar sea con codicia o con aversión. Es la reacción lo que importa. La sensación surge en la región del corazón, y la reacción también. Pero la reacción es a menudo sostenida por un montón de pensamientos, que están arriba en la cabeza. Las sensaciones son resultados del *kamma* del pasado, y se siente como agradable o desagradable, buena o mala. Cuando el *kamma* agradable aparece, trae el deseo de "quiero eso", provocado por la codicia. Cuando surge la aversión, provoca en respuesta "no quiero esta sensación. Quiero rechazarla".

Tratando de rechazar la sensación, podríamos pensar: "Oh, es la culpa de tal persona. Él lo hizo, él causó este desagrado". Entonces buscamos excusas y producimos pensamientos críticos, de enojo. Estos pensamientos de ira son la reacción a la sensación. Cuando los pensamientos de ira aparecen, son una forma de *kamma* presente que tiende a traer la misma sensación en el futuro, cuando algo lo provoca. Así que cuando observamos la sensación, es importante prestar una cuidadosa atención a la reacción que esta sensación provoca. Aquí es donde podemos perder la presencia fácilmente.

Por ejemplo, la sensación aparece a través de los sentidos: escuchamos un sonido, o vemos u olemos algo, y esto trae una memoria del pasado. La situación del pasado surge en el presente como una sensación parecida a aquella del pasado. Reaccionamos entonces de la misma manera que lo hicimos en el pasado, produciendo el mismo tipo de *kamma* que estableció originalmente la sensación. Así es como la rueda continúa girando, una y otra vez.

En general, el contacto y la sensación surgen tan rápido que tenemos mucha dificultad en distinguirlos. El contacto provoca tan rápidamente una sensación que es casi imposible separarlos. De modo que es difícil ver esta distinción. Pero la sensación es el factor importante a

observar. Sabemos que la sensación viene del contacto. Normalmente el contacto es automático, ocurre sin ninguna deliberación. Tras el contacto emerge la sensación. Es resultado de las consecuencias de las acciones pasadas, que aparecen en el presente. Cuando esto ocurre, la atención plena debería enfocarse en observar la sensación para asegurarse de que no provoque una reacción negativa. En otras palabras, cuando es un sentimiento desagradable, nos decimos: "Este desagrado es culpa mía; es el resultado de mi propio *kamma*. Tengo que aceptarlo". Debemos siempre evitar culpar a otro.

La sensación de rechazo es una sensación desagradable. Debemos aprender a focalizar hacia adentro para observar esta sensación. Si podemos focalizar hacia adentro y observarla, no la dejaremos escapar y transformarse en malos pensamientos. Así derrotamos las *kilesas* en esta parte del proceso. Pero las vencemos solo un poco cada vez. Para liberarse por completo del rechazo, probablemente tengamos que hacerlo muchas veces, hasta que gradualmente desaparezca.

Para conseguir esto, debemos observarnos por dentro para encontrar dónde están estas sensaciones, y tenemos que descubrir qué tipo de sensaciones hacen surgir qué tipo de estados mentales. Es muy importante en la práctica de la meditación buscar la sensación y llegar a conocerla –particularmente la sensación en la región del plexo solar. Porque cuando estamos enfadados de una forma o de otra, es ahí donde lo sentimos. Y es siempre ahí que se originan las *kilesas*, las corrupciones.

El pensamiento, el habla o las acciones conducidos por las corrupciones crean *kamma*. El *kamma* que resulta volverá a nosotros en forma de sensación en el futuro, haciendo girar el ciclo de nuevo. Cuando hacemos un cortocircuito en el proceso, justo en la conexión entre la sensación y el deseo, el ímpetu disminuye poco a poco y la corrupción irá desvaneciéndose gradualmente.

Los beneficios no aparecerán de pronto, las viejas costumbres no mueren fácilmente. Pero con persistencia, a lo largo del tiempo pueden

ser reformadas. Lo que importa es el desarrollo del buen hábito de ser plenamente atento a la sensación cuando surge y evaluar su peligro potencial para nosotros. Es casi como ver una bandera roja apareciendo, que nos avisa de ser vigilantes. Focalizamos inmediatamente hacia adentro pensando: "No debo dejar que esto se escape de las manos". Esta es una parte fundamental del entrenamiento de la contención de los sentidos.

De modo que la manera de lidiar con las sensaciones no es tanto una cuestión de no reaccionar deliberadamente a ellas, sino más bien de ser consciente de ellas. Cuando estamos plenamente atentos, automáticamente no habrá reacción. La atención plena es un tipo de vigilancia que controla lo que está pasando, sin interferir. Con atención plena, a veces sentimos que damos un paso atrás y observamos las sensaciones, como si fuese desde el asiento trasero. Observar desde el asiento trasero, podemos ver claramente qué está ocurriendo, pero no interferimos de manera alguna. Las sensaciones agradables y dolorosas están simplemente ocurriendo, y eso es todo. Este es el tipo de atención que se requiere.

Presten entonces mucha atención a las sensaciones. Cuando las sensaciones desagradables surgen, examínenlas en el punto en el que están ocurriendo. No dejen que las sensaciones se transformen en pensamientos que culpan a los demás. Focalicen solo en la sensación, no en los demás. En otras palabras, si mantienen la mente hacia dentro, no habrá daño hecho. El problema aparece solo cuando la dejan escapar hacia el pensamiento, la palabra o la acción. Permitir a la mente salir a culpar cosas externas, produce *kamma* y este *kamma* volverá a ustedes en el futuro en forma del mismo tipo de sensación. De modo que la rueda sigue girando y girando. Si no aprenden a corregir este ciclo recurrente, nunca se liberarán de él.

Para corregirlo, deben hacer lo correcto: no dejar que la mente salga hacia los objetos externos. Deben enfocarse hacia adentro –siempre– para observar estas sensaciones desagradables. Y aceptarlas. Aceptar

que son responsables de ellas. Al haber cometido actos incorrectos, las sensaciones desagradables emergen como resultado. De modo que son responsables del resultado. Cuando aceptan esa responsabilidad y no dejan que la atención vaya hacia afuera, la deuda se va pagando y las dificultades disminuyen poco a poco. Cada vez que lo hacen, se reducen. Gracias a esto, encuentran cierta alegría y contento que surge dentro. Se sienten felices. Esta felicidad es el resultado del trabajo que han hecho, porque han aprendido cómo curar las corrupciones hasta cierto punto. Cuanto más van por este camino, más se sienten animados y ligeros. Este resultado señala la dirección correcta. Muestra que están en el buen camino. Cuanto más sienten la felicidad, más saben que están encaminados en la buena dirección.

Las *kilesas* surgen a causa de la sensación; la sensación es lo que las estimula. De modo que si pueden poner una barrera entre la sensación y el deseo, van a parar las *kilesas* y no podrán activarse. Siendo conscientes de las *kilesas* pueden verlas cuando emergen, sin reaccionar a ellas. Como vienen en conexión con ciertos sentimientos, ustedes saben qué tipo de sensaciones hacen surgir qué tipo de *kilesas*. Cuando esta sensación aparece, saben que hay ciertas *kilesas* merodeando en el fondo. De modo que estén atentos. Mantengan fuerte la atención. Si observan el proceso, las *kilesas* no pueden hacerse fuertes y la mente naturalmente se calma, se vuelve pacífica.

LOS SENTIDOS

Nuestra situación –no solo en este mundo sino en todos los reinos de la existencia– es una situación que siempre es regida por la ignorancia fundamental de *avijjā*. *Avijjā* es la falta básica de comprensión que obnubila la mente y nos engaña llevándonos a creer que en realidad sí entendemos. Creemos que sabemos cosas, pero hablando en verdad no sabemos. Tenemos un velo de ignorancia que nos impide ver la verdadera naturaleza de las cosas. Nuestra ignorancia nos hace creer que no hay nada más allá de lo que nuestros sentidos perciben, nada más que el mundo dentro del cual vivimos. En verdad, hay mucho más.

Intuitivamente sospechamos que hay algo mejor que este mundo, pero no sabemos qué es. De modo que buscamos. Dado que tenemos una variedad de sentidos que se manifiestan, tendemos a tomar la dirección que nos marcan y buscamos la felicidad allí. Evidentemente, esta no es la dirección ya que la verdadera felicidad no existe allí afuera. Este malentendido ocurre porque tenemos los cinco sentidos externos y los sentidos internos de sensaciones, memoria, pensamiento y conciencia. Nuestra tendencia natural es de mezclarlos, usando el estado interno para manejarnos con los objetos externos que vemos, oímos, olemos, gustamos y tocamos– que representan el mundo externo. Esto lleva el foco de nuestra atención hacia afuera. Yendo hacia afuera, nunca encontramos la verdad.

Al no conocer la verdad, la atención de la mente es atraída hacia las percepciones en el mundo. Al enfocar en la dirección de los sentidos, la mente se apega a la experiencia sensorial y desarrolla tantos apegos en el mundo que se enreda completamente en caminos mundanos. Queda tan atrapada en sus propias confusiones, que no puede ver nada más.

A través del contacto sensorial, la gente es fácilmente atrapada por la experiencia del deseo intenso del mundo. Cuando esto ocurre, no hay esperanza alguna de alcanzar el fin del sufrimiento hasta que puedan aprender a superar el deseo que impregna sus mentes. Cuando la "sed" disminuye, se pueden vencer los apegos. Cuando los apegos desaparecen, nada impide a la mente tomar la dirección de la liberación del sufrimiento.

La cuestión es: ¿cómo podemos disminuir nuestro deseo de experiencias sensoriales? La mente está constantemente detectando objetos que aparecen a través de la vista, el sonido, el olor, el gusto y el tacto. Esto provoca una "vibración" constante, buscando la gratificación sensorial. ¿Pero qué son los sentidos y cómo trabajan? ¿Y por qué les damos tanto crédito?

En realidad, nuestra percepción sensorial nos está engañando. Su historia se presenta como algo así: nuestros sentidos producen información relacionada con el mundo a nuestro alrededor, que la mente recibe e interpreta a su manera. En otras palabras, las impresiones que vienen a través de los sentidos están sujetas a interpretación individual. Nuestras experiencias de las imágenes, los sonidos, los olores, los gustos y las sensaciones táctiles, están basadas en las interpretaciones de la mente de la información que llega a través de los sentidos. Podríamos decir que todo es filtrado a través de la "caja negra" de la mente. Esto quiere decir que todo lo que conocemos a través de los sentidos es filtrado por la mente, que reconoce e interpreta toda la información, a su peculiar manera.

Lo que sabemos, es una interpretación. No conocemos en verdad la realidad de las cosas ahí afuera. Tenemos nuestra manera de interpretarlas y hasta ahí llega nuestra información.

Conocemos la información que está almacenada en la “caja negra”, pero no conocemos realmente la verdadera naturaleza de lo que hay del otro lado de la “caja negra”. Dado que tenemos que usar la “caja negra” como medio para acceder al mundo, no sabemos realmente la verdad de las cosas que están fuera. Todo nos llega filtrado a través de la “caja negra” de la mente.

Cuando es así, no conocemos realmente la verdad de nuestro entorno externo. Si lo investigamos, tenemos que aceptar que el mundo es un lugar muy misterioso. No es exactamente lo que pensamos que es. La gente asume que el mundo funciona de una cierta manera porque aprenden qué efecto proviene de qué causa. Viendo que algo sucede allí, se dan cuenta de que cierto resultado aparece aquí. Habiendo elaborado una teoría para explicar por qué es así, pueden predecir que si hacen esto, pueden conseguir aquello. Como parece funcionar la mayor parte del tiempo, sienten confianza de que su teoría es la correcta. Pero esto no es necesariamente el caso. Todo lo que saben es que aplicando esta teoría pueden conseguir ciertos resultados a partir de estas causas. Como parece tan efectivo, la gente cree que debe ser lo correcto. En realidad, es solo correcto dentro del alcance del método que se siguió.

Como hoy en día la gente cree en las explicaciones de la ciencia, creen que lo conocen todo acerca del mundo. Una de las suposiciones fundamentales de la ciencia es que los sentidos nos dicen cosas verdaderas, que nuestros sentidos nos dan una representación verdadera de lo que está ahí fuera. En verdad, es imposible comprender realmente el mundo exterior, porque nuestros sentidos no pueden contactar directamente con él. Después de todo, ¿cómo conocemos el mundo exterior? Lo conocemos por medio de la vista, el sonido, el olor, el gusto y el tacto, todos los cuales se experimentan internamente. Suponemos que la materia está compuesta de átomos porque esta teoría parece funcionar bien. Pero aun así, no podemos estar totalmente seguros de lo que hay ahí.

Toda la ciencia está basada en la interpretación de la experiencia. Los científicos son bastante exitosos en descubrir cosas de acuerdo

con las relaciones de causa y efecto. Pero en realidad, todo lo que los científicos pueden decir es que cuando hacen algo, funciona. No saben exactamente por qué. No tienen en cuenta que todo lo que conocemos ocurre en nuestro interior. La totalidad de ello depende de la mente.

Desde la evidencia fisiológica solamente, la ciencia se da cuenta de que la mente trabaja como un símil de la "caja negra", que mentalmente junta los sentidos y sus interpretaciones. Por ejemplo, la gente percibe los colores de diferentes maneras. No todos interpretan los colores idénticamente. En otras palabras, un color se ve diferente de una persona a otra. Esta inclinación es conocida por la ciencia.

Pero el marco científico es mucho más complicado porque los científicos están buscando solo la información impersonal, objetiva, que pueda ser medida y acomodada dentro de las teorías generales. La práctica budista por su parte, busca el conocimiento directo de la naturaleza de fenómenos específicos tal como surgen en la mente del individuo; es decir, el conocimiento directo e introspectivo de cómo la mente misma afecta la interpretación de los datos sensoriales. Como la ciencia no puede medir las interpretaciones que la mente añade a las percepciones entrantes, no tiene manera de analizarlas. Pero las suposiciones subjetivas que hacemos sobre la información que nos traen los sentidos, es un factor crucial acerca de cómo percibimos el mundo.

Simplemente usando nuestros poderes básicos de razonamiento, podemos avanzar un buen trecho en el desarrollo de una comprensión más clara de cómo trabajan nuestras mentes. Esto es posible siempre que estemos dispuestos a aceptar, o al menos a considerar seriamente, las conclusiones de nuestro razonamiento, sean las que sean. Si tenemos puntos de vista rígidos y fijos, opiniones o creencias, sería casi imposible para nosotros cuestionar este "mundo de suposición".

La manera más efectiva de analizar nuestra situación es comenzar con nuestra comprensión del mundo exterior, del cual estamos convencidos que tenemos una idea firme. Pero ¿cómo es que conocemos el mundo? El único camino disponible para nosotros es a través de nues-

tros sentidos: visión, sonido, olor, gusto y sensaciones táctiles. Esto sugiere dónde nuestra investigación debería comenzar.

Los cinco sentidos trabajan básicamente de la misma forma, en cuanto que son receptores sensitivos que reaccionan a la estimulación causada por el contacto con los objetos externos. Este contacto a su vez, establece una cadena de impulsos electroquímicos que viajan a través de los nervios sensoriales, terminando en el cerebro. Esto, en breve, es la visión regular de la ciencia. De modo que es conveniente que la aceptemos como un punto razonable de partida.

Analicemos uno de los sentidos, por ejemplo la vista, como representativo de todos ellos. Si un objeto es visto, por ejemplo un árbol, la luz refleja todas las partes relevantes del árbol y una pequeña parte de esta luz entra en nuestros ojos. Debido a la geometría de la óptica, esta luz despliega una pequeña imagen invertida del árbol en la retina, en forma parecida a lo que hace una cámara tomando una fotografía.

La imagen excita de forma selectiva las células de la retina, que transmiten impulsos nerviosos al cerebro a través del nervio óptico. Lo que entonces ocurre en el cerebro se conoce poco, o no se comprende aún. Lo significativo de todo esto, es que vemos la imagen de un árbol. ¿Pero dónde ocurre la experiencia de ver un árbol? ¿Es el árbol lo que vemos realmente allí afuera en el mundo? ¿O es la imagen en la retina lo que vemos? ¿O vemos alguna imagen codificada en el cerebro? En realidad, como toda nuestra experiencia de la vista es de la misma naturaleza que nuestra visión del árbol, nuestras percepciones visuales del espacio y el lugar no pueden ser definidas más que en términos de la confluencia de objetos visuales, el contacto con el ojo y la conciencia visual. En consecuencia, lo mejor que podemos decir es que el árbol es visto en el reino de lo visto; y tiene poco sentido preguntar dónde está ubicado el reino de lo visto.

En el hecho de ver hay tres factores: el objeto visual, el órgano de la vista y la conciencia del ojo, siendo el contacto visual la conjunción de los tres. Estos tres factores no ocurren en orden consecutivo, sino

más bien representan un momento visual, lo que significa que operan de forma simultánea en el momento del contacto. Cuando funcionan juntos, la conciencia visual ocurre. Podrían decir que un momento de conciencia visual es como un único pixel en la pantalla de una computadora, haciendo falta cientos y cientos de ellos para formar una imagen. Esto puede darles una idea de cuán rápido la conciencia visual trabaja. El contacto visual es en realidad la confluencia de los tres factores, que permite que todo el proceso produzca imágenes visuales.

Este proceso culmina en el cerebro, que transforma los impulsos nerviosos en imágenes visuales, aunque no sepamos bien cómo. La vista se manifiesta gracias a este proceso. No obstante, dado que el ver es un proceso interno basado en la interpretación de la mente de los datos del sentido de la vista, nunca conocemos verdaderamente la naturaleza intrínseca del objeto que vemos. Esto es difícil de asimilar para nosotros por todo el tiempo que llevamos pensando que la gente y los objetos están "allí fuera". En realidad, el mundo que conocemos y todo lo que hay en él, es todo interno. En este sentido, el mundo entero es un mundo mental.

Esto se hace más claro cuando nos damos cuenta de que los estímulos externos que contactan con el ojo, no son realmente lo que "vemos". Por ejemplo, la lente del ojo es sensible a la radiación electromagnética. Aunque el ojo capte la radiación electromagnética, no transmite la radiación electromagnética hacia el cerebro. Envía una corriente nerviosa que inicia un proceso bioquímico, que es entonces convertido por el cerebro en lo que interpretamos como luz y color. De este proceso, la imagen visual surge dentro de nosotros. Lo que vemos son estas imágenes mentales. Por esta razón, todo el ver está compuesto exclusivamente de imágenes internas.

De modo que vemos las imágenes internamente, no externamente. En el mundo exterior no hay de hecho luz y color, solo radiación. Nos referimos a la luz y el color, pero estas referencias son solo analogías usadas para explicar nuestras experiencias. En realidad, la luz y el

color son también fenómenos internos, no externos. No sabemos en realidad lo que hay afuera. Todo lo que conocemos es lo que aparece internamente.

Los otros sentidos funcionan en forma bastante parecida, cada uno con su modo específico. Tomemos el oír. La experiencia del sonido ocurre dentro. Afuera hay solo vibraciones de varias frecuencias. Cuando estas vibraciones contactan el oído, esta estimulación excita los nervios auditivos del oído interno, que transforma los estímulos en impulsos nerviosos. Esos impulsos nerviosos son trasmitidos al cerebro, que procesa la información de alguna forma misteriosa, haciendo que el sonido se manifieste en nosotros. En verdad, todo el sonido ocurre en nosotros, no fuera. Lo que hay ahí fuera no es en realidad sonido. Es solo vibración. Se transforma en sonido cuando entra dentro de nosotros.

Lo mismo ocurre con el olfato. Fuera en la naturaleza, solo hay sustancias químicas, no olores. Cuando estas sustancias en el aire contactan con la nariz, se envían impulsos nerviosos al cerebro. Solo tenemos la experiencia del olor cuando la sensación llega a nuestro interior. De modo que la experiencia sensorial representa una interpretación del ingreso de información desde el entorno externo, pero no el entorno externo mismo. Todo lo que conocemos es una versión internalizada basada en nuestro punto de vista personal, la perspectiva del que conoce. El que conoce internamente no puede nunca en realidad contactar con el mundo de afuera, ya que el contacto ocurre entre sustancias materiales, como productos químicos y tejidos corporales. La impresión internalizada de los sentidos es lo más cerca que jamás podremos estar del mundo físico.

Nuestro sentido del gusto es similar. Digamos que están comiendo carne al horno con salsa de chili: no hay gusto en la carne o en el chili. Están hechos de sustancias químicas, no de gustos. Cuando estas sustancias químicas contactan con la lengua, producen una reacción. De esa reacción, aparece el gusto. De modo que el gusto emerge solo

después de que las reacciones químicas sean procesadas dentro de nosotros. Decimos que el gusto está en la comida, pero no es así: el gusto está en nosotros.

El sentido del tacto viene del contacto causado por la presión o variaciones de temperatura, que se transforman en sensación solo después de ser procesados dentro de nosotros. El tacto funciona enviando información a la médula espinal, que a su vez la reenvía al cerebro donde la sensación es reconocida e interpretada. Pero la sensación no está presente en los objetos que tocamos.

Para resumir, conocemos el mundo en que vivimos a través del campo de los sentidos: la vista, el sonido, el olor, el gusto y el tacto. Incorporamos luego esta información sensorial a nuestro pensamiento, que lo organiza de tal forma que la experimentamos como externa a nosotros. En otras palabras, vemos al mundo como si estuviese allí fuera en relación a nosotros, ya que aparece de esta manera. Y nosotros, los que conocemos el mundo, parecemos estar dentro. Pero si investigamos los sentidos de cerca, veremos que el mundo entero de hecho emerge dentro de la mente.

Aunque esto no es difícil de comprender intelectualmente, en términos prácticos cotidianos, no estoy seguro de que este conocimiento cambie gran cosa, ya que la mayoría de la gente seguirá actuando como si el mundo exterior fuese algo real. Aparece como tal a la gente porque ha sido educada para pensar de este modo. Pero desde el punto de vista de la investigación y aprendizaje acerca de nosotros mismos, este conocimiento es importante. Podemos aprender que la manera en que pensamos y las maneras en que otras personas piensan no son las mismas. Vemos las cosas de cierta manera, pero otra persona las ve de forma completamente diferente. No es necesariamente el caso de que uno de los dos esté equivocado; ambos pueden estar en lo cierto. Solo que las experiencias en que se basan nuestras interpretaciones son diferentes.

Si queremos entender los sentidos de una manera más profunda y a un nivel más personal, tenemos que analizar el proceso completo

con más cuidado. Pero contemplar los sentidos es una práctica exigente. El problema es que estamos fuertemente condicionados para ver el mundo como existiendo fuera de nosotros y teniendo una realidad propia. Cuando comenzamos a investigar los sentidos, podemos ver intelectualmente que la realidad externa es una ilusión, que en verdad todo es interno. No obstante, esta comprensión es aun de naturaleza académica. Aunque sea bastante válida a este nivel, debemos ir más allá de esta comprensión intelectual y experimentarla por nosotros mismos. Debemos darnos cuenta con total certeza de que los reinos de los sentidos solo existen en nuestras mentes.

Ver las cosas de esta manera nos permite darnos cuenta de que el mundo no es exactamente como pensábamos. Si experimentamos esta profunda toma de conciencia, nuestro interés por el mundo de los sentidos comienza a decaer. Empezamos a ver que el mundo ahí fuera solo es una especie de espectáculo mágico, que no tiene sustancia alguna. Esta realización es valiosa porque disminuye el apego a las cosas externas. Ya no las vemos como tan deseables. Habiendo comprendido de manera directa e introspectiva la naturaleza de la experiencia sensorial, sabemos que todo lo que percibimos en el mundo emerge en realidad internamente. Como las percepciones surgen en nosotros mismos, son en realidad una parte de nosotros; entonces ¿por qué querríamos poseerlas? Esta forma de ver el mundo comienza a romper nuestro apego a los objetos externos.

Esta comprensión directa es inestimable porque vemos con una mente clara lo que es el mundo. Ya no recibimos las sensaciones de la manera usual, familiar. Habitualmente, estamos tan familiarizados con el mundo que no pensamos mucho en él. Pero en un estado de comprensión directa e intuitiva, lo vemos claro. Viéndolo claramente, aprendemos mucho. El valor está en las lecciones que aprendemos acerca del mundo. Y cuando aprendemos lo suficiente sobre el mundo, lo dejamos ir. Nos damos cuenta de que el apego a él es una de las principales causas de sufrimiento.

Este es el objetivo de la práctica de la sabiduría: comprender la verdadera naturaleza del mundo, con el propósito principal de desarraigar nuestro apego a las cosas mundanas. Cuando de verdad comprendemos la naturaleza del mundo, nos damos cuenta: "Oh, está todo dentro de la mente". Con este conocimiento, nuestro apego al mundo se debilita y las cosas que acontecen no nos afectan tanto, tienen un impacto menor. Les hacemos menos caso y decimos desapasionadamente: "Esta es la manera en que es el mundo". Lo dejamos ir. Mientras la mente se desapega de las cosas externas, el foco se torna más y más hacia el interior, viendo cada vez más cómo la mente interpreta sus percepciones sensoriales. Es un proceso complicado.

Consideren esto como ejemplo: la sabiduría implica ver el pasado y el futuro desde la perspectiva del momento presente. No podemos tener conciencia de un objeto visual antes de que la información visual haya contactado la base sensorial. Y entre el momento de la visión y el momento de reconocer la imagen hay un intervalo. Existe una pausa entre el surgir y el cesar de uno, y el emerger del otro. Por eso, el momento pasado de la visión existe solo en la memoria. Las visiones, sonidos, etc… que experimentamos están siempre en el pasado y son filtrados por la memoria. La mente busca imágenes y símbolos de la base de datos de experiencias previas, para reconocer e interpretar las impresiones sensoriales que llegan, y de este modo las "comprende". De esta manera, la práctica de la sabiduría descifra el proceso de la experiencia sensorial en su totalidad.

Existe también otra manera de investigar este proceso. Cuando sentimos cosas, está quien siente la cosa y la cosa sentida. En el ver, está la cosa que es vista y quien la ve. De ahí, sacamos la idea de "Yo veo esto". Inmediatamente suponemos que hay un "yo" que ve. Este "yo" aparece de la misma manera con todos los sentidos. Pero en cada caso, se trata de un "yo" diferente. El "yo" que se relaciona con lo visto no es el mismo que se relaciona con lo oído. El que se relaciona con las cosas externas no es el mismo que se relaciona con el pensamiento y

la memoria. Cada vez, es un "yo" diferente. Al final, cuando seguimos el camino del Dhamma, tenemos que abandonar el apego a todas las ideas de un "yo".

Este problema de la identidad del "yo" surge porque tenemos una idea fija de nuestra propia realidad. Estando apegados a esta idea fija de una realidad personal, no podemos ver la relatividad del mundo. No comprendemos cuán relativa es nuestra existencia, y cuán cambiante. No nos gusta esta incertidumbre, de modo que creamos la imagen de uno mismo como refugio, y la hacemos aparecer como muy real e importante. Esto provoca inmediatamente el aferrarse a esta idea fija del "yo" o "uno mismo". Y no nos gusta el dejar ir, por temor a que el "yo" sea barrido por el remolino de los fenómenos cambiantes.

Pero en el análisis final, el camino del Dhamma es ver todas las percepciones como fantasmas, fantasmas en la mente. Esto significa que conocemos a una persona solo en nuestra propia mente. Por lo tanto, esta persona es realmente parte de nuestra mente. De modo que cuando se enojan con esta persona, se enojan con su propia mente. Las cosas que dice esta persona son oídas internamente. Como las oyen internamente, les pertenecen a ustedes. La creencia de que vienen de otra persona es solo un engaño.

El camino del Dhamma es el de comprender que todo el error está en ustedes; el error es de ustedes, todo el tiempo. No es que los demás no causen problemas –en el sentido ordinario del mundo, los causan. Pero están equivocados si creen que se los están causando a ustedes, y reaccionan en consecuencia. El error es de ustedes porque sus mentes han sido engañadas por la interpretación de la percepción de los sentidos, engañadas porque conocen equivocadamente.

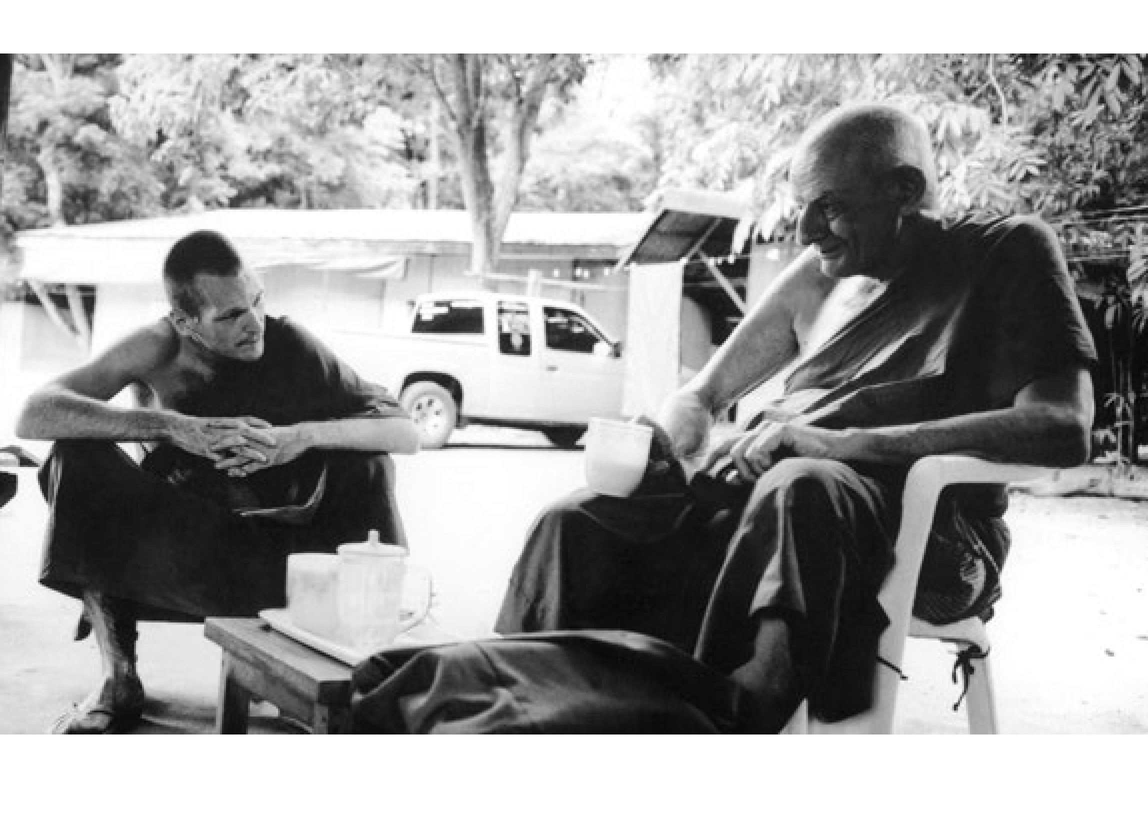
Todo lo que en realidad conocemos son imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones y pensamientos. Cuando comprendemos esto, nos damos cuenta de que lo que conocemos como visión es solo forma, luz y color; el sonido son solo vibraciones; el olor y los gustos son solo sustancias químicas; el tacto es solo sensación, sea agradable, dolorosa

o neutra. Eso es todo lo que conocemos. Estas experiencias sensoriales varían dentro de un cierto rango, y es todo lo que podemos decir. Todo nuestro mundo está compuesto de este registro sensorial. Cuando sabemos todo esto, lo sabemos todo. La gente piensa que el mundo y el universo son inconmensurablemente extensos, pero no lo son. En realidad, no son más grandes que nuestros sentidos. El verdadero gran universo está dentro de nosotros, pero la mayoría de la gente no es para nada consciente de este vasto potencial.

Cuando perseveramos en dudar de todo, tarde o temprano volveremos a la mente, porque este es el centro. Deberíamos replantear cualquier sensación que aparezca a través de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo, la mente, la sensación, la memoria, el pensamiento, la conciencia o cualquier otro. ¿Hay algo para lo que no necesiten la mente? Necesitan la mente para todo. Por esta razón, la mente es verdaderamente esencial. Todo lo que investiguen en su práctica de sabiduría volverá finalmente a esta verdad fundamental.

BUENO AL FINAL





La mente, como un tornado, es un torbellino de fenómenos cambiantes sin ninguna sustancia real. La existencia de la mente es meramente este movimiento dinámico en remolino, y nada más.

EL YO (UNO MISMO)

Cada uno de nosotros tiene una concepción del mundo que ha ido construyendo desde el nacimiento. Es como un mapa ubicado en nosotros que nos dice dónde está cada cosa y cual es su naturaleza. Nos sentimos seguros en esta visión porque sabemos dónde estamos y cómo deberíamos comportarnos. Detrás de esta concepción, está la creencia de que representa algo real. En el centro de todo esto está nuestra propia identidad. No solo tenemos una visión de cómo están las cosas ahora en el presente, sino que también tenemos una visión sobre cómo llegaron a estar así. En otras palabras, tenemos puntos de vista sobre ambos, el presente y el pasado. También tenemos una visión que se proyecta al futuro, diciéndonos cómo pensamos que las cosas serán entonces.

Nuestros puntos de vista sobre el mundo y nuestro lugar en él son en realidad falsos. La propia naturaleza de la identidad personal los hace falsos. Por eso, mucho de nuestros engaños están ubicados en estos puntos de vista. Y el problema con el engaño es que nos impide ver lo que es real y lo que no. Así que continuamos viendo el mundo en nuestro modo habitual, aunque nuestra visión sea falsa.

El engaño o confusión crea nuestro punto de vista, que incluye todas nuestras creencias, ideas y opiniones acerca de todo. Esta información es guardada en la memoria. Recordamos cosas y situaciones

porque ansiamos seguridad. Por ejemplo, cuando llegamos a un lugar nuevo, buscamos alrededor para encontrar dónde están localizadas las cosas que necesitamos. Cuando las encontramos, recordamos dónde están, así cuando las necesitemos, sabremos dónde buscar. Y revisamos nuestro entorno con frecuencia para asegurarnos de que todo está donde debería estar. De esta manera, actualizamos nuestra memoria todo el tiempo. Si algo ha cambiado, investigamos el nuevo orden para ajustar nuestra memoria de acuerdo con ello. Siempre queremos estar seguros de que las cosas son más o menos permanentes.

Siempre estamos buscando permanencia –permanencia en el sentido de que la memoria nos reasegura de que todo está como era previamente. Hemos desarrollado una idea de la permanencia que sobreponemos sobre el mundo. Y cuando nuestro mundo se altera dramáticamente, nos sentimos realmente contrariados. El mundo parece haber cambiado repentinamente, pero en realidad ha estado cambiando todo el tiempo. Nuestra mente solo le dio la apariencia de permanencia, eso es todo.

Tendemos pues a engañarnos en cómo vemos y cómo comprendemos. Seguimos con esta comprensión porque ansiamos seguridad. Sin la sensación de seguridad, aunque sea falsa como lo es, sentiríamos la necesidad de estar constantemente vigilándolo todo a nuestro alrededor, y eso nos haría sentir muy incómodos. Por esto estamos siempre tratando de arreglar el mundo a nuestro alrededor, de modo que lo conozcamos y nos sintamos fuera de peligro. Nos tranquilizamos a nosotros mismos en una falsa sensación de seguridad, engañándonos pensando que nuestro mundo permanece sin cambios, cuando en realidad todo está cambiando constantemente. Aunque no lo veamos, los cambios están ocurriendo.

Debemos también notar que el cambio no significa solamente el cambio afuera en el mundo, sino también en nosotros mismos. Cuando vemos algo desde un ángulo diferente o en un momento diferente, vemos que el objeto ha cambiado. Pero el cambio está mayormente en

uno mismo, en aquél que lo ve. Este es el significado real de *anicca*: todo está cambiando dentro nuestro, todo el tiempo. Recordamos haber visto algo, pero cuando lo vemos nuevamente ha envejecido. Más que eso: mientras tanto, hemos aprendido acerca de todo tipo de cosas, de modo que internamente la cosa no es vista del mismo modo. Parece haber cambiado cuando de hecho, somos nosotros los que más cambiamos. Los cambios en nuestro interior son mucho más importantes para nosotros que los cambios afuera. Estos cambios ocurren en nuestras mentes, actitudes, comprensión, etc.

El cambio también ocurre en el yo que creemos tan permanente y estable. Esta es un área en la que el engaño nos esconde la verdad. No es como muchos budistas creen, que el yo no exista. En realidad, la identidad de un yo existe en nosotros, pero está constantemente cambiando de modo que no es permanente. La idea de un yo no es pues incorrecta, mientras nos demos cuenta de que el yo no es una entidad permanente. En realidad, tiene que haber un yo y es lo que todos experimentamos. Pero cuando lo examinamos, vemos que no permanece igual durante dos momentos consecutivos. Está cambiando continuamente.

El Buda nunca dijo que no hay un yo. Dijo que no hay una entidad permanente que podamos llamar "yo". Leemos en los *suttas*: "Todas las cosas son *anicca*. Lo que es *anicca,* es *dukkha*. Lo que es *anicca* y *dukkha,* es *anatta"*. Esto indica que en los tiempos del Buda debía ser obvio para todos que la verdadera naturaleza del "yo" es la absoluta felicidad. En otras palabras, si no era felicidad permanente, no podía ser "yo". Esta fórmula se repite una y otra vez en los *suttas*. En tiempos del Buda, la persona común lo habría dado por sentado, pero no es lo que sucede con la gente ahora. De modo que la relación entre la felicidad y la creencia en 'yo' debía ser generalmente aceptada. Esta era la creencia que el Buda confrontaba con la doctrina de *anatta*.

Cualquier cosa que es *anicca* es *dukkha*, y cualquier cosa que es *anicca* y *dukkhha*, no puede ser la felicidad permanente que el concepto

de yo implica. En consecuencia, "no yo" significa que no hay un yo permanente que equivalga a la felicidad permanente. Dado que todo está cambiando nada puede ser satisfactorio, y cómo todo está cambiando y es insatisfactorio, no existe una entidad del 'yo' permanente en ninguna parte del universo. El Buda no decía que "no hay una perspectiva a partir del 'yo' en el torbellino de los fenómenos cambiantes". Decía que no hay un ser permanente que no cambie. El Buda decía que el "yo", tal que se manifiesta, puede ser a veces el cuerpo, otras la sensación, la memoria, el pensamiento, la conciencia, etc. La perspectiva personal de uno mismo salta continuamente entre los agregados de la personalidad. Siempre está moviéndose.

Nuestra ignorancia no se debe tanto a que lo experimentamos todo desde una perspectiva personal del yo, sino más bien que negamos el cambio y nos apegamos a él, como real y permanente. Nuestro sentido del yo está tan firmemente establecido que no sirve ningún propósito negar su existencia. Pero mientras continuamos negando el cambio, no veremos nunca la "verdad del no yo". La ilusión de un "yo" está completamente ligada a la ilusión sobre la permanencia.

El engaño fundamental del yo está profundamente enraizado y es en consecuencia fundamental en la manera en que interactuamos con el mundo. El Buda llamó a este engaño *māna diṭṭhi*, la idea de "Yo soy": yo tengo puntos de vista, yo tengo ideas, etc... En nuestra interacción ordinaria con el mundo, la idea de un yo es en realidad necesaria porque necesitamos un punto de referencia para compararnos con otras personas y con los objetos en nuestro entorno. Tenemos que tener un punto de referencia para funcionar en el mundo. De modo que nuestra mente inventa una "perspectiva desde el yo". Está todo bien y es necesario. Pero esto hace que nos aferremos a una firme creencia de la realidad de este "yo" y lo asumamos como una entidad fija y estable.

El engaño comienza realmente cuando creemos en la realidad permanente de "yo" y reaccionamos desde una perspectiva egocéntrica. Desarrollamos entonces ilusiones más o menos exaltadas sobre noso-

tros mismos y opiniones que consideramos correctas, buenas o autorizadas. ¿A qué se apegan estas ideas? Se apegan a nuestros puntos de vista del yo, un yo que es virtualmente un impostor. En el mejor de los casos, podemos decir que este impostor es un mal necesario. Pero no es algo verdadero. De modo que toda la base de nuestro pensamiento es engañosa.

La ignorancia y el deseo ciego son los factores que crean el engaño de una identidad del yo. Crean la ilusión de que existimos en relación con algo otro, que el "yo" existe en relación con lo que es "no yo". Las *kilesas* nos convencen de que lo que importa es dar ventaja al yo, y hacen todo lo que pueden para promover una imagen fuerte de uno mismo. Pero es la creencia en este "yo" lo que provoca todos los problemas que experimentamos.

Cuando hay yo, existe también aquello que no es yo y la relación entre los dos. En la relación, lo que es "no yo" define al "yo", y lo que es el "yo" define el "no yo". Los dos lados trabajan juntos. Sin "no yo", el "yo" desaparece, no significa nada. El "no yo" debe siempre estar ahí, siempre apuntando al "yo", a "Yo soy".

La creencia en una entidad inmutable es el trasfondo de la idea del yo, la idea de que el yo tiene una existencia fija e independiente. El yo existe, todos tenemos una identidad, pero el yo es una serie ilimitada de fenómenos cambiantes que giran continuamente, cambiando su apariencia en todo momento, como un camaleón. No es que el yo no exista, pero es un conjunto de cambios dinámicos. De modo que no podemos ubicar al yo y decir que es esto o aquello, porque tan pronto lo localizamos, inmediatamente se transforma.

A causa de esto, la creencia de quienes sostienen la eternidad de una entidad inmutable es bastante errada. Si algo es enteramente "no cambiante", debe ser Nibbāna. Nibbāna no es ciertamente una entidad. Donde tenemos entidades, tenemos comparaciones entre diferentes entidades. Cuando tenemos comparaciones entre entidades, estas entidades tienen que ser transitorias a fin de poder existir.

La naturaleza de la existencia puede ser expresada como una paradoja. Podemos decir que la característica fundamental de la existencia es el cambio constante. La existencia depende del cambio. Al mismo tiempo, todo lo que cambia no es real, ya que no dura. La característica fundamental de la realidad es la permanencia. De ahí la paradoja: lo que existe no es real, y lo que es real no existe. Por lo tanto, la realidad y la existencia no pueden ser coincidentes. El mundo de nuestras experiencias sensibles es un aspecto de la existencia porque nada permanece igual de un momento al siguiente. Nada de lo que experimentamos es fijo e inmutable, todo fluye y cambia. Nibbāna es la única realidad permanente que no cambia

De modo que podemos decir que el yo existe porque está cambiando constantemente. La mayoría de la gente malinterpreta la enseñanza básica del Buda sobre *anattā*. La sabiduría convencional budista dice que no hay un yo. Pero hablando verdaderamente, no podemos afirmar que no tengamos un yo, dado que ya lo hemos creado. Está ahí. Nos referimos a él. Esta referencia de hecho, lo trae a la existencia y lo mantiene. La perspectiva del yo existe. Pero ciertamente no hay una entidad del yo, ni un yo permanente. El yo personal es meramente un producto del engaño.

Yo visualizo el yo como un remolino, un tornado. Llega agitando a través de las planicies, girando violentamente, creando el caos y dañando todo a su paso. Pero cuando lo examinamos de cerca, encontramos que es solo aire, y nada más. Y cuando el aire deja de girar, ¿dónde está? No lo podemos encontrar. Se fue. En otras palabras, no hay sustancia ahí. No podemos encontrar entidad alguna. Su existencia es solo ese torbellino, ese movimiento dinámico. El yo es bastante parecido a eso: un torbellino de fenómenos cambiantes, impulsado por las impurezas mentales.

El yo es un punto de referencia, y el punto de referencia es creado por las *kilesas*. En realidad, hablamos acerca del yo en términos de sujeto y objeto. Cuando sentimos cosas, hay el que siente y la cosa que es sentida. Vemos cosas: hay lo que es visto y quién las ve. Decimos: “Veo

esto", habiendo asumido que hay algún "yo" que ve esto. "Yo oigo esto" o "Yo pienso esto" –una perspectiva del yo está siempre arribando en nuestra experiencia. Pero en cada caso, surge un yo diferente. El yo relacionado con lo visto no es el que se relaciona con lo oído; el que se relaciona con los sentidos externos no es el que se relaciona con el pensamiento o con la memoria, etc. Con cada nuevo estado mental un yo diferente surge, un punto de referencia diferente. Y cada punto de referencia está atado a las *kilesas*.

Los estados mentales "malos" obviamente envuelven las *kilesas*; pero los "buenos" también implican las *kilesas*. Como pez en el agua, estamos tan inmersos en *kilesas* que nunca conocemos otra perspectiva. Así como el pez conoce solo la experiencia del agua, del mismo modo no tenemos idea de qué sería la vida sin las *kilesas*. Porque están siempre ahí, solo conocemos su lado de la historia. Y este lado de la historia es la ficción de la personalidad individual, el impostor al que llamamos "yo".

El yo es una cosa muy elusiva. Como cambia todo el tiempo, buscamos confirmación de su realidad objetiva. Mucho de lo que pensamos se hace justamente por esta razón. De hecho, esta es la razón de que hagamos tantas cosas; la razón de que tantas *kilesas* se impliquen. El yo es una ilusión que las *kilesas* invocan para abrir su paso a empujones en nosotros. Dado que tengo un yo, debería saber quién soy yo. Para saber quién soy yo, tengo que tener objetos y gente a mi alrededor diciéndome quién soy yo. Puntos de vista, actitudes y emociones también ayudan a definir quién soy yo. Soy este tipo de persona; es decir, el tipo de persona que yo creo ser. Podría parecer muy diferente a otras personas, pero yo mantengo mi creencia: "Yo soy este tipo de persona". Quiero reforzar esta creencia, de modo que actúo en la forma en que creo que ese tipo de persona actuaría, y a menudo hago un papelón de mí mismo haciéndolo.

Si solamente pudiéramos soltar la idea de un yo, estaríamos muy bien. Bueno, no estoy diciendo que podemos soltarlo, así como así: no

podemos. La gente no puede soltar el yo. Si lo soltaran de una manera, simplemente lo tomarían nuevamente de otra manera. La única acción positiva que podemos tomar es la de trabajar con la práctica meditativa. Cultivando *sīla*, *samādhi* y *paññā* hasta que la mente desarrolle la sabiduría. Cuando la mente desarrolla sabiduría a un nivel suficiente, soltar la identidad personal ocurrirá automáticamente. No habrá necesidad de tratar de dejarla ir activamente. Cuando el engaño del yo se comprende claramente, el deseo de apegarse a la identidad personal caerá por sí solo.

Dejar ir la identidad personal no es como abandonar el cigarrillo, pero seguir deseándolo constantemente. En verdad, una persona que deja de fumar de este modo no lo ha dejado de verdad. Por otro lado, dejar de lado las *kilesas* no mantiene un 'querer' residual detrás. Podría ocurrir que ciertos deseos han desaparecido tanto, que de pronto un día se dan cuenta: "Oh, las *kilesas* no aparecen como antes. No estoy más interesado en ellas". El interés desapareció. Esta es la manera en que debería ocurrir la ruptura con los apegos: debiera ser automático y definitivo.

No es tanto que el camino de la práctica de meditación sea muy difícil; el vencer aquellas cosas que están bloqueando el camino es lo realmente difícil. En un sentido muy real, somos nuestros peores enemigos en meditación. Tendemos a engancharnos con todas las cosas equivocadas. No es solo cuestión de hacer lo correcto, sino más bien de ir en la dirección correcta. Cuando vamos en la dirección correcta, comenzamos a descubrir las cosas equivocadas que hacemos, y a corregirlas. Yendo en la dirección correcta, vamos reduciendo nuestro auto engaño. Aprendemos entonces a no actuar de forma dañina en el futuro.

El impedimento para lograr esto, es por supuesto el apego al yo. A fin de atravesar esta barrera psicológica, debemos abandonar una parte de nuestro precioso yo. Debemos aceptar que, a cierto nivel, no podemos distinguir más entre nosotros y los demás. La mayoría de la gente no está preparada para ir tan lejos. Aceptando esto, seríamos forzados a abando-

nar muchas de nuestras motivaciones y conductas personales. Por ejemplo, no podríamos considerar a otra gente como enemigos, pues cuando no se hacen distinciones, odiar a otros es odiarnos a nosotros mismos.

Igualmente, no es que destruyamos el yo a través de la meditación, sino que llegamos a comprender que el yo es una ilusión. No hay destrucción del yo que tenga lugar, porque no hay nada que destruir. Más bien, es como tratar de destruir una sombra. Viendo a través de la ilusión, por otro lado, revela la verdadera naturaleza de la mente. Fundamentalmente, el elemento de Nibbāna está ya ahí, dentro de nosotros. Debe estar ahí; si no estuviese ya ahí, no sería posible alcanzarlo, puesto que Nibbāna no está sujeto a surgir. El Buda expuso muy claramente que cualquier cosa que surja debe cesar, lo que significa que Nibbāna debe estar dentro de nosotros todo el tiempo. De otro modo, debería surgir en algún momento del tiempo, lo que es incompatible con la naturaleza de ser permanente.

Esta es la verdadera naturaleza del Dhamma, el Dhamma en el corazón. El corazón siempre siente una atracción en la dirección del Dhamma, pero este impulso no es como el de las *kilesas*. No es como el capricho del niño que quiere tener un dulce ahora mismo. Ese es el tirón de las *kilesas*. La atracción del Dhamma es una añoranza de volver a algo que sabemos que es real; es el anhelo de volver a casa, de verdad, donde todo está simplemente bien.

Al final, seguir el camino del budismo regresando a nuestro verdadero hogar significa abandonar todo el apego a nuestras ideas del yo. Nuestro viaje a casa comienza examinando todos nuestros apegos a la luz de tres aspectos de la existencia: *anicca*, *dukkha* y *anattā*. *Anicca* es lo transitorio, el cambio constante, la tendencia a que nada dure. *Dukkha* es el descontento y la insatisfacción. Vemos que todo está siempre cambiando; nada dura demasiado. Conseguimos algo que parece muy bueno, y al poco tiempo se fue. Esta no es base para el contento duradero. Y aquello que está cambiando y es insatisfactorio es *anattā*, porque no puede ser la base para un yo viable. ¿Cómo sería

posible que hubiese un yo en lo que es cambiante e insatisfactorio? Cuando todo está cambiando, el yo no permanece igual por dos momentos consecutivos.

El camino del Dhamma es comprender que las cosas son así, que todo en la existencia está caracterizado por estas tres características: *anicca*, *dukkha* y *anattā*. Ver esto de modo profundo, elimina nuestros apegos. Viendo estas verdades claramente, no sentiremos el apego a nada porque, ¿cómo nos apegaríamos a algo que no dura? Tan pronto como nos aferramos a ello, se ha ido en el mismo momento. Es como tratar de juntar agua con un tamiz: simplemente pasa a través.

Aquello que llamamos `yo' y pensamos como siendo `un yo', está atado con el engaño de que existimos como individuos en este mundo. Lo que es Dhamma parece ser algo diferente; algo fuera del dominio del yo, pero algo que puede ser de ayuda. Como el engaño, el Dhamma también reside en la mente; los dos existen uno junto al otro en la mente. El engaño es el factor que crea un sentido de dualidad y luego trata de asegurar esta perspectiva. A causa de ello, sentimos solo dolor y sufrimiento. No importa cuán firmes parezcan las cosas fijadas en su lugar, estas cosas siempre experimentarán el cambio porque son *anicca*. Entonces sufrimos porque aquél en el que pensamos como yo está constantemente tratando de resistir lo inevitable.

El yo que creemos ser, no puede nunca conocer la verdad. Aquello que parece ser el otro es la verdad. Mientras que el yo no puede ayudarnos a comprender la verdad, el otro –que es la verdad– no está para nada separado de nosotros. Debemos aprender a reconocer que dentro nuestro está la verdad del Dhamma, que siempre nos señalará el camino correcto para ir, ambos en términos de qué acciones son moralmente correctas o erróneas, y en términos de cuáles técnicas de meditación son mejor adaptadas para contrarrestar el engaño o la ilusión. Debemos aprender a confiar en la voz del Dhamma dentro de nosotros. Cuanto más confiamos en ella, más crece su poder dentro de nosotros y más nos acercamos a alcanzar nuestro verdadero hogar.

CITTA

Los *Kruba Ajaans* de la "tradición tailandesa del bosque" han puesto siempre un énfasis particular en lo que llaman "el que sabe". Haciendo esto, hacen una fundamental distinción entre dos aspectos muy diferentes de la mente: el que conoce y nunca cambia; y los estados fluctuantes de la mente, que son conocidos. Como fallamos en entender la diferencia, tomamos los estados mentales transitorios como reales, como siendo la mente misma. De hecho, son meramente condiciones cambiantes que nunca permanecen en forma estable de un momento al siguiente. La esencia de la mente que conoce –"el que sabe"– es la única realidad estable.

Habitualmente, agrupamos todas las funciones mentales juntas y nos referimos a ellas como 'la mente'. Pero en verdad, los estados de la mente existen en conjunción con el conocimiento de ellos. Cuando vemos esta distinción claramente, se realiza la comprensión de que los estados mentales como bueno y malo, felicidad y sufrimiento o alabanza y culpa, son condiciones separadas de la conciencia que tenemos de ellos. El conocedor ocupa una posición neutral entre las dualidades como felicidad y sufrimiento. Uno simplemente las conoce. Si podemos ver esto claramente, podemos soltar todo ese conjunto y dejarlo que se vaya.

La palabra Pali *citta* se usa a menudo cuando nos referimos a "el que sabe". La palabra *citta* misma es muy difícil de traducir. Cuando comentamos la naturaleza de *citta*, el lenguaje encuentra sus limitaciones. Los intentos de traducirla terminan en malentendidos, ya que no existen equivalentes que abarquen todos los aspectos de su verdadero significado. De hecho, la verdadera naturaleza de *citta* no puede ser expresada en palabras o conceptos. Conceptos tales como mente, alma o espíritu yerran el punto. Todas las palabras acarrean ciertas nociones preconcebidas que limitan su definición. Pero *citta* es completamente ilimitada. Siendo que abarca todo, *citta* no tiene límites que pudieran delinearla.

Por esta razón, la palabra *citta* es mejor dejarla sin traducir. Es de lejos mucho mejor dejar que la gente se esfuerce para comprender un término no familiar, que malinterpretar completamente este término debido a una traducción errónea. La malinterpretación disfrazada de conocimiento nunca lleva a la verdad.

El término *citta* se traduce usualmente como "mente", pero esto es bastante desorientador. Lo que generalmente llamamos mente es diferente de *citta*. La mente incorpora facultades mentales de sensación, memoria, pensamiento y conciencia, y habitualmente se la considera como aquello que piensa y recuerda. Estas facultades mentales son inherentemente inestables: todas surgen constantemente, permanecen momentáneamente y se desvanecen. Existen enteramente sin referencia al tiempo y al espacio.

Citta es difícil de explicar, principalmente porque no representa un objeto material. Dado que *citta* no es algo que podamos señalar o examinar de ninguna manera, desde el punto de vista del mundo no existe. Pueden conocer *citta*, pero no verla. No se parece a un objeto externo. No es algo sensorial que podamos contactar. No podemos percibir la esencia conocedora, porque el conocedor y el conocimiento son lo mismo. Para que *citta* se perciba a sí misma, tendría que dividirse en dos, y no puede hacer eso.

Cuando comenzamos a comprender la naturaleza de *citta*, deberíamos darnos cuenta de que tiene varios aspectos. En un nivel, está la mente de la vida ordinaria. Esta *citta* es más bien como el movimiento de las olas en la superficie del océano, en contraste con las profundidades quietas que están debajo. Podríamos llamar a esto que se mueve en la superficie una *citta* superficial. La *citta* superficial conoce los cinco sentidos de la vista, el sonido, el olfato, el gusto y el tacto. Es la que toma decisiones, la que produce el *kamma*; en otras palabras, es la que está activa. A esto nos referimos cuando hablamos de *citta* en la vida ordinaria.

Esta *citta* superficial tiene cualidades y facultades que están cambiando todo el tiempo. No está nunca sin cambios. Cuando la *citta* está asociada con los agregados del cuerpo y de la mente, está atada con el mundo de los cambios constantes. *Citta* cambia porque tiene que cambiar. Porque los agregados son parte del mundo, son transitorios en forma inherente; de modo que *citta* no puede permanecer fija en esta situación.

No obstante, la *citta* superficial está siempre basada en algo que llamamos "*citta* original", o "*citta* primordial". A diferencia de la *citta* ordinaria, la *citta* original es algo que es vasto e insondable. Es como la amplitud y la profundidad del océano, lo opuesto a las sensaciones que, como olas, ondean en la superficie. Las olas no están separadas del océano, pero tampoco lo afectan verdaderamente. Al mismo tiempo, las olas pueden ser bastante turbulentas y llenas de movimiento. No están nunca quietas. La condición básica de las olas en el océano es el cambio permanente. Las profundidades, no obstante, siempre permanecen como están: quietas y sin cambios.

Los agregados mentales, o *nāma khandhas* (sensaciones, memoria, pensamiento y conciencia) también están atados con el movimiento de superficie. La ignorancia fundamental, o *avijjā*, que se filtra y penetra la *citta* ordinaria e influencia su conocimiento, utiliza las funciones de estos agregados mentales para percibir objetos, como formas visibles

o sonidos audibles. Cuando la *citta* es modificada de este modo, la llamamos conciencia, siendo la función que reconoce las sensaciones. La *citta* es modificada de ese modo a causa de *avijjā*, que penetró *citta*, usurpa *citta* y usa los poderes de *citta* para sus propios fines.

Uno de los objetivos primarios de *avijjā* es el de experimentar sensaciones. La razón por la que quiere las sensaciones es para probar su propia existencia, su propia identidad. La única manera en que la *citta* con *avijjā* puede verificar su identidad es mediante su relación con otras cosas, a través de la experiencia de los sentidos. La conciencia es necesaria para que *citta,* penetrada por la ignorancia, se relacione con otras cosas, y de este modo refuerce su propia existencia personal.

La conciencia es necesaria también para experimentar la dualidad de objeto y sujeto, pero es completamente innecesaria para la *citta* original. De modo que desde el punto de vista de la realidad del conocimiento que es la *citta* verdadera, la conciencia es superflua porque el verdadero conocimiento está siempre presente en la *citta*, aun después de que todos los agregados físicos y mentales hayan desaparecido.

A causa de esto, no podemos decir nada definitivo sobre la *citta* original en absoluto. Aunque su alcance es inconmensurable, es para nosotros un misterio, una cantidad desconocida.

Por esta razón, la *citta* siempre causa gran incertidumbre a la gente. Pero también es lo más valioso, lo que realmente importa. Su sutileza la hace difícil de descifrar. Podemos decir que *citta* es la esencia en una persona, todo lo demás es periférico. En este sentido, *citta* es vida, es el componente esencial de lo que significa estar vivo. Por esta razón, todo lo que no tiene *citta* no está vivo: es solo substancia material inerte y nada más.

Citta es lo activo. Crea los cinco agregados de cuerpo y mente; crea *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* y *viññaṇa*. Crea todo. No deben pensar en los cinco agregados como en cinco cuartos diferentes, en los que *citta* entra de uno en uno. No es así. *Citta* crea un momento de *viññaṇa*, que en seguida se desvanece. Luego crea *vedanā*, que se desva-

nece también. Luego le corresponde a *saññā*, que se desvanece. Luego *saṅkhāra*, y luego *viññaṇa* nuevamente. Cumple las tareas de la sensación, la memoria, el pensamiento y la conciencia. Son todos jurisdicción de *citta*. Realiza múltiples tareas.

Para dar una idea de lo que la naturaleza de *citta* es: vemos, oímos, olemos, gustamos y tocamos cosas, pero ¿cómo conocemos estas sensaciones? ¿Dónde está el conocimiento localizado? Supongan que vemos algo y sabemos perfectamente bien que es tal y tal objeto, y conocemos su finalidad, etc. Hay algo en nosotros que se da cuenta de este registro sensorial. Pero cuando buscamos aquello que conoce, que se da cuenta, vemos que es muy difícil captar la cualidad de ser consciente, independientemente del objeto conocido.

Pongamos que conocemos una sensación. El conocer no es lo mismo que la sensación. El conocer no es una experiencia sensorial. La sensación es un objeto de la conciencia, algo que es conocido. Pero el conocimiento mismo nunca es un objeto de la conciencia; más bien es la conciencia misma. Normalmente, sea lo que fuere que experimentemos, es percibido a través de los sentidos. Pero nunca hacemos la experiencia de *citta* de esta manera porque *citta* es en realidad aquello que conoce todas las sensaciones. *Citta* es el centro, todo lo demás es periférico. Básicamente, es la esencia conocedora dentro de nosotros.

Pero deberían abordar el conocimiento con precaución porque, aunque *citta* es "el que conoce", no siempre conoce correctamente. Esta es normalmente la situación cuando el conocimiento está contaminado desde dentro por las impurezas mentales, tales como la avidez, el odio y la confusión. C*itta* todavía conoce, pero lo hace falsamente. Lo que sigue a esa visión errónea son las acciones dañinas del cuerpo, la palabra y la mente.

El cuerpo y la mente son simplemente mecanismos. *Citta* es la fuerza que controla los comportamientos. *Citta* ejerce los poderes de la intención y la voluntad. Esta intención, a su vez, crea *kamma*. Dado que el cuerpo y la mente no pueden actuar independientemente de

citta, solo *citta* puede ser tenida como responsable del *kamma* y sus consecuencias. Cuando las *kilesas* usurpan el poder de *citta*, tienden a hacer que el cuerpo y la mente actúen de manera que promuevan la avidez, el odio y la confusión.

El poder real de *citta* es neutral, pero las *kilesas* son tendenciosas, de modo que aprovechan la fuerza de la *citta* para propósitos dañinos. Las *kilesas* quieren esto y quieren aquello. Todo el tiempo están tratando de agarrar algo. Y empujan *citta* para todos lados para hacer que el cuerpo y la mente se esfuercen en obtener estas cosas. Al final, *citta* cosecha las consecuencias de estas acciones, que es la razón de que haya tanto dolor y sufrimiento.

Cuando *citta*, bajo la influencia de las *kilesas*, quiere ir en una cierta dirección, hace que el cuerpo y la mente hagan lo requerido. El cuerpo y la mente simplemente siguen, llevando a cabo los dictados de *citta*. A causa de esto, ni el cuerpo ni la mente son realmente lo esencial. La cosa esencial es *citta*, Pero a fin de liberar *citta* de las *kilesas*, tenemos que disponer de ambos, el cuerpo y la mente, como mecanismos necesarios para ver las *kilesas* en acción. Las *kilesas* están localizadas en *citta*, pero se expresan a través del cuerpo y de la mente.

El cuerpo y la mente son comparables a una computadora: el cuerpo es el hardware y la mente es el software. La persona que los usa es *citta*. La computadora debe estar ahí para que la persona la use, tal como el cuerpo y la mente son necesarios para que *citta* funcione en el mundo. Una persona puede usar una computadora con buenas o malas intenciones. De cualquier manera, la computadora solo sigue instrucciones. Las intenciones se encuentran en la persona, no en la computadora.

Igualmente, las *kilesas* no se encuentran en el cuerpo o en la mente; las *kilesas* están localizadas en *citta*. Cuando una persona muere, los agregados mentales mueren junto con el cuerpo y desaparecen. Pero citta –la esencia conocedora de la mente– no muere. Esto significa que después de la muerte, las *kilesas* permanecen en *citta*. No desaparecen,

ni tampoco los resultados del *kamma* creado por las *kilesas* ni las tendencias para que surjan en el futuro. Dado que las *kilesas* y sus consecuencias están aún ahí, un nuevo nacimiento tendrá lugar. El *kamma* es reactivado en conjunción con el próximo cuerpo y mente.

Citta es el verdadero cimiento del *saṁsāra*. Es la esencia del ser que deambula de un nacimiento a otro. Ese deambular está gobernado por el *kamma* y sus consecuencias. Y es *citta* la que acarrea el *kamma* de nacimiento en nacimiento. Esto parecería implicar que *citta* es algún tipo de entidad, como un alma. Pero no es para nada una entidad, así como la vastedad del espacio tampoco es una entidad. *Citta* es simplemente una realidad que sabe; una vasta esencia conocedora en el fondo de nuestro ser, que conoce la naturaleza del *kamma* y sus correspondientes consecuencias de un nacimiento al siguiente.

El *kamma* que determina el siguiente nacimiento va a dictar entonces el nivel de *citta* en ese plano de la existencia. Este es el nivel en el que *citta* normalmente funciona y al que siempre tiende a volver. Si investigan lo suficiente, pueden localizar el nivel al que parece volver dentro de ustedes. A esto lo llamamos "la base de *citta*", que significa el nivel de *citta*.

En el ciclo del renacer, *citta* puede experimentar diferentes niveles. Nuestras *cittas* están en el nivel humano, pero hay una buena cantidad de variación aún dentro de este nivel, de gente que está en un nivel muy bajo y grosero, a gente que está muy alto y cerca de los reinos de los *devas*. Es un rango bastante amplio. Esto es importante saber. Si podemos alcanzar alguna comprensión de nuestro propio nivel, podemos comprender mejor dónde residen nuestras faltas, y qué podemos hacer para corregirlas.

Debido a varias circunstancias, el nivel de *citta* puede cambiar a veces, pero tiende a volver nuevamente a su nivel de base. Si una persona practica de modo correcto, o equivocado, y sigue haciéndolo por un largo tiempo, la *citta* puede restablecerse a sí misma. Es decir, la base de la *citta* puede cambiar. Por ejemplo, si una persona que normal-

mente es bastante amistosa entra en una situación de larga duración que produce el surgir de mucha ira, esa ira puede prevalecer y cambiar el nivel de base de *citta*. Vemos también lo mismo en gente que tienen problemas mentales. Cuando quedan atrapados en este estado mental por largo tiempo, este estado se transforma en el nivel de base de *citta*.

Uno de los problemas que tenemos es que todos tendemos a pensar que las cosas están fijadas adentro. No es así. Los estados mentales cambian todo el tiempo, yendo en esta dirección o la otra. Depende totalmente de las condiciones que producen ese estado. Las condiciones que ocurren muy frecuentemente pueden dar la tendencia a *citta* hacia una cierta dirección. Dicho de otra manera: cuando desarrollamos hábitos, estos hábitos tienden a quedar establecidos en nosotros. Cuando estamos plenamente implicados en estos hábitos, pueden ser tan fuertes que se convierten en una parte nuestra. La costumbre en la que nos involucramos puede cambiar todo nuestro panorama mental.

El camino más efectivo para cambiar la base de *citta* en una dirección positiva es la de poner en práctica las enseñanzas del Buda. La práctica constante y sostenida de la meditación desarrolla buenos hábitos mentales. Los buenos hábitos llevan a un enfoque mental más agudo y a mayores niveles de calma y de concentración. Cuando *citta* es llevada a un nivel suficiente de calma y concentración, la esencia conocedora dentro se hace más evidente. En verdad, este conocer es tan refinado comparado con nuestra forma física que su verdadera naturaleza se hace evidente solo en un estado calmo de meditación.

Aunque *citta* está ligada al cuerpo físico desde el nacimiento, su presencia es tan sutil que normalmente no podemos detectarla. El conocimiento de *citta* está en realidad disperso a través del cuerpo de tal manera que no podemos definir su localización exacta. Solo la práctica de la meditación puede identificar su presencia y separarla de todo lo demás asociado al cuerpo. En meditación *samādhi* (de tranquilidad) podemos hacer la experiencia de esa separación, viendo *citta* como la que conoce y el cuerpo como el que está siendo conocido.

A fin de llegar a este estado, debemos primero disciplinar la mente para vencer la resistencia formada por la acumulación de malos hábitos mentales. En otras palabras, tenemos que entrenar la mente para calmarla y que permanezca en su "hogar". Cuando la mente está bien calma, es fácil dirigirla hacia el interior. Estará contenta de permanecer dentro e ir en profundidad hasta que comprenda las cosas claramente. Mientras que, si tratamos de hacer esto con nuestra conciencia ordinaria, la mente saltará alrededor y no permanecerá fija en ningún objeto, porque está aún hambrienta e insatisfecha.

La mente está siempre hambrienta y buscando algo para satisfacer su apetito. De modo que busca satisfacción en las sensaciones, que es buscar en la dirección equivocada. Salta alrededor por todo el lugar, como un mono, pero nunca recibe ninguna satisfacción. La manera de curar esto es suspender temporalmente la experiencia sensorial: restringirla y bloquearla.

En meditación, esto significa mantener la mente enfocada en un solo objeto. Debilitan la sensación de insatisfacción permitiéndole a la mente un solo objeto, y usando la atención plena para mantener el objeto en su lugar. Esto ancla la mente y le impide divagar. Puesto que no puede más saltar alrededor, la inquietud gradualmente disminuye. En el *Visuddhimagga*, la mente inquieta es comparada a un ternero que es alejado de su madre y atado a un poste con una cuerda. Al principio, rebuzna y salta alrededor, tratando de escapar. Puesto que la cuerda lo impide, finalmente se acostumbra a la situación, se calma y se duerme junto al poste.

Cuando anclan el foco mental a un objeto por largo tiempo, la mente se calmará y se llenará de paz interior. Finalmente, van a llegar a un punto donde *citta* está tan completamente satisfecha que no busca más las sensaciones. Cuando esto ocurre, *citta* se calma y se aquieta. Cuando deviene calma y quieta, pueden empezar a ver su naturaleza verdadera. Viendo eso, se dan cuenta cuán raramente *citta* está en armonía consigo misma.

La meditación es un proceso de ir hacia el interior. Esencialmente, este proceso se mueve de lo externo a lo interno, de lo tosco a lo sutil; se mueve desde un énfasis en el cuerpo a un énfasis en la mente, de una condición de actividad a una de quietud. En otras palabras, implica un movimiento de alejamiento del reino de lo conocido, hacia el reino del conocer.

Una vez que la mente se vuelve diestra en conseguir la calma y la concentración, comienza a cuestionar su relación con lo conocido, los objetos de la conciencia. El cuerpo está hecho enteramente de substancia material inerte, materia física que por sí misma, no tiene conciencia. Siendo que la materia física es incapaz de conocerse a sí misma, ¿qué es lo que conoce el cuerpo? ¿Dónde está esa conciencia localizada? Las sensaciones no se conocen a sí mismas; son conocidas. ¿Qué es lo que es consciente de las sensaciones? Las memorias, las percepciones y los pensamientos son objetos de la conciencia. Son conocidos mientras surgen y cesan, pero ellos mismo no tienen conciencia innata. ¿Entonces, qué es lo que los conoce?

Si el cuerpo, las sensaciones, las memorias, los pensamientos y las percepciones son todas conocidas, tiene que haber un conocedor independiente que abarque todos los aspectos del cuerpo y de la mente. Existe, por supuesto, pero el problema es que la ignorancia teje una red de confusión a su alrededor, distorsionando el conocer de tal manera que nubla la diferencia entre aquello que conoce y lo que es conocido.

Al respecto, la frase "el que sabe" y la palabra *citta* son usados en la tradición tailandesa del bosque de una manera que otras tradiciones budistas pueden encontrar difícil de comprender. A veces, esta comprensión parece estar en desacuerdo con lo que leemos en los textos del budismo temprano. Una de las fórmulas estándar que se encuentran en los *suttas* declara que una comprensión completa de los cinco agregados da por resultado la destrucción de la avidez, el odio y la confusión. Esta declaración representa una visión simplificada de una experiencia muy compleja. Esto significa que los cinco agregados comprenden el

mundo entero de la experiencia humana; que nada –incluyendo una conciencia independiente– existe fuera del dominio de los cinco agregados. Si nada existe separadamente de los cinco *khandhas*, entonces todo lo que existe debe ser incluido dentro de su dominio.

Esto es en realidad verdadero, pero no de la manera en que la gente normalmente piensa. Gira en torno a lo que se entiende por "existencia". El cambio, es lo esencial de la existencia, y todo en los cinco *khandhas* está constantemente cambiando; en consecuencia, los cinco *khandhas* son del dominio de la existencia. Sin cambio, no hay existencia. Por otro lado, los fenómenos cambiantes no son reales, porque la realidad nunca cambia. Por ello, los cinco *khandhas* existen, pero no son reales. No son realidad porque la realidad no es transitoria. Dado que nunca cambia, la realidad no se conoce a través de la sensación; y como no podemos sentir la realidad, no está asociada con los cinco *khandhas*. No obstante, la realidad puede ser conocida: la conocemos *siendo* ella.

Podemos ponerlo de este modo: Todo en el mundo es transitorio, no permanente; todo está cambiando constantemente. Nuevamente, el cambio es la verdadera naturaleza de la existencia. Sin cambio, no hay existencia. Todo lo que es cambiante no es real. No tiene ningún momento para ser real; está cambiando todo el tiempo. Lo que tenemos aquí es una fundamental falta de realidad.

Citta, por su parte, es la excepción a la regla. Existiendo separadamente de los cinco *khandhas*, *Citta* es comparable a la insondable vastedad del espacio. Así como el espacio es el medio sin el cual nada podría surgir, *citta* es el *continuo consciente estable* sin el cual nada en el reino de los cinco agregados o el de los seis sentidos, podría surgir y ser. *Citta* es la realidad no cambiante en la cual todo surge y luego cesa. Dado que *citta* no cambia, no existe. Pero es real. Siendo la conciencia misma, es esta presencia que todo lo abarca, donde todo lo que surge y cesa es conocido.

En verdad, no hay nada incorrecto con *citta*. En sí misma, ya es naturalmente pura. Son las influencias corruptoras que se infiltran en

citta las que causan que experimente felicidad y sufrimiento, alegría y pena. Pero la verdadera naturaleza de *citta* no tiene ninguna de esas cualidades. Los estados de ánimo como la felicidad y el sufrimiento no son intrínsecos a la *citta*. Solo engañan a la mente no entrenada, que los sigue hasta que se olvida de sí misma, olvida su verdadera naturaleza.

Verdaderamente hablando, *citta* es ya calma e imperturbabilidad: igual que el océano. Cuando el viento sopla, la superficie hace ondas. Las ondas se deben a los vientos cambiantes en la superficie, no al océano en sí mismo. Las profundidades oceánicas permaneces inmóviles y sin ser afectadas. Cuando los pensamientos y las percepciones surgen, la superficie de la mente se ondula; cuando las impresiones de los sentidos surgen, la superficie de la mente se ondula. Las ondas se deben a los pensamientos y sensaciones. Cuando la mente sigue sus actividades superficiales, pierde de vista su verdadera naturaleza. Si no las sigue, puede conocer completamente la fluctuante naturaleza de la actividad mental y permanecer aun impasible.

Nuestra práctica debería enfocarse en ver aquello que conoce los pensamientos y las sensaciones mientras surgen y se desvanecen. Debemos entrenar la mente a conocer todos los aspectos de la actividad mental sin perdernos en ninguno de ellos. Haciendo esto, la paz natural de *citta* se destacará claramente y permanecerá imperturbable respecto de la felicidad, el sufrimiento, la alegría y la pena. Si podemos experimentar esta distinción con claridad, podemos abandonar todos los aspectos de la existencia y dejarlos ir por su camino natural. En el fondo, esta es la meta de la práctica budista.

NIBBĀNA

Recientemente, leí la introducción de Maurice Walshe al *Dīgha Nikāya*. Escribe muy bien. Destacó un punto interesante en relación con el Noble Óctuple Sendero. Dice que los ocho factores del Sendero están divididos en tres partes: *sīla* (disciplina o moralidad), *samādhi* (tranquilidad o concentración) y *pañña* (sabiduría); pero el orden es diferente. El grupo de la sabiduría –visión e intención correctas– viene primero, seguido del grupo de la moralidad –habla, acción y medios de vida correctos– y terminando con el grupo de la concentración –esfuerzo, atención y concentración correctos. Él supone que la sabiduría debe venir primero, antes de que pueda haber moralidad y concentración. En cierta medida, esto es verdad, pero el verdadero significado del Sendero es bastante diferente.

La verdad esencial del Noble Óctuple Sendero es que el Sendero solo puede surgir cuando los ocho factores alcanzan suficiente nivel de desarrollo para dar lugar al momento del pasaje. En este momento, los ocho factores convergen simultáneamente, cada uno dando soporte a los demás. Con esta definición, se trasforma en un verdadero Sendero solamente en el momento del pasaje, que es la experiencia del *Sotāpanna* (el que "entra en la corriente"' que conduce a Nibbāna), *Sakadāgāmi* (el que retorna una sola vez más al plano de la existencia), *Anāgāmī* (el que no retorna) y *Arahant* (el Despertar definitivo).

El Sendero procede de un estado bajo de pureza, a uno más elevado. Culmina en unos momentos muy específicos de paso, cuando todos los factores se fusionan en un cierto nivel de perfección. Hasta que surgen estos momentos del pasaje, el trabajo de quien practica es solamente la preparación para el Sendero.

La gente malinterpreta mucho la enseñanza del Noble Óctuple Sendero. Cuando en Occidente comienzan a aprender acerca del budismo, a menudo lo hacen estudiando el Noble Óctuple Sendero. Pero este no es el modo correcto de abordar el tema. En los *suttas*, cuando el Buda da un discurso respecto del Noble Óctuple Sendero, siempre lo menciona al final del discurso. Después de haber hablado a la gente hasta que la instala dentro del contexto mental adecuado, y entonces explica el Sendero.

Debemos entender que el Noble Óctuple Sendero no es un camino que practicamos un poco cada día. El Noble Óctuple Sendero significa que todos sus ocho factores son Correctos: Visión Correcta, Intención Correcta, Habla Correcta, Acción Correcta, Medios de Vida Correctos, Esfuerzo Correcto, Atención Correcta y Concentración Correcta. Son todos correctos, y con eso queremos decir perfectos. Y siendo perfectos, producen un camino que es capaz de llevar la mente, paso a paso, a la meta final. En otras palabras: inician el momento del pasaje. El momento del *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi* y los demás. Este es el verdadero significado del Noble Óctuple Sendero.

Por supuesto, debemos practicar en forma consistente para perfeccionar cada factor del Sendero; esto es necesario. Pero practicando simplemente el Noble Óctuple Sendero un poco aquí y otro poco allá, no nos llevará a la meta. Hoy haremos esto, mañana lo otro y así seguidamente. El Noble Óctuple Sendero es en efecto, el camino a Nibbāna. Esto quiere decir que culmina en la perfección a un nivel muy profundo de la mente. No es simplemente el paso de un estadio al siguiente; su logro requiere que la práctica de meditación haya ido en profundidad, al punto en el cual todos estos factores se fusionan con

igual fuerza y propósito. Solo cuando el tiempo y las condiciones son correctas, el momento del pasaje ocurre. Dicho esto, el Noble Óctuple Sendero no es un simple libro de texto budista. Esto es algo que ha sido malentendido.

Siguiendo este razonamiento, el Noble Óctuple Sendero no es un camino que uno recorre como seguiría una senda. Sino que el Sendero es una función para la trascendencia. Cuando hemos hecho el trabajo para establecer el Sendero correctamente, actúa como un canal para el surgimiento de los estados trascendentes de la mente – *Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmī y Arahant*. A causa de esto, todos los factores del sendero surgen simultáneamente. Es un logro difícil de realizar porque tenemos que conseguir que todos estos factores sean correctos en el mismo momento. Habiendo hecho el camino, cuando las condiciones correctas surjan, se juntarán todos y producirán el momento del pasaje.

Para lograrlo, debemos desarrollar gradualmente todas las condiciones que son necesarias para que ese momento ocurra. Implica no solo la práctica de meditación formal sino todas nuestras actividades a lo largo del día. El esfuerzo y la sabiduría deben estar presentes todo el tiempo a fin de transformar cada situación en Dhamma.

Para empezar, deberíamos primero desarrollar los factores del sendero individualmente. Es necesario. Cuando estos factores estén bien desarrollados, entonces nuestra práctica será fuerte. Cuando sea suficientemente fuerte, los factores se podrán juntar y actuar como un puente cruzando a la otra orilla –por ejemplo, el momento de pasaje del *Sotāpanna* y su logro. Si bien es necesario desarrollar los factores del Sendero en forma individual, no debemos pensar que esos factores mismos son el Sendero. El Sendero solo surge cuando los ocho factores han sido perfeccionados. Enfatizando que todos los factores son “correctos” significa, en efecto, que son perfectos. Una vez que están en perfecta armonía, el momento del pasaje ocurre.

Maggasāmaggī es la condición en la que todos los factores del sendero se juntan simultáneamente para formar un pasaje trascendental.

Todos los ocho factores deben estar presentes al mismo tiempo. No es como si practicáramos *sīla*, luego *samādhi*, y luego *paññā*, en este orden específico. Ni tampoco es, simplemente, la acumulación de los buenos resultados al practicar estos factores por un largo período. Podemos intentar imponer este significado, pero en realidad no significa esto.

En el *Sāmaññaphala Sutta* del *Dīgha Nikāya,* cuando el Buda le enseña al Rey *Ajātasattu*, empieza con *dāna* (generosidad), luego con *sīla* (moralidad) y así seguidamente, subiendo y subiendo, hasta que finalmente llega al Noble Óctuple Sendero. En otras palabras, el Noble Óctuple Sendero aparece justo al final del discurso del Buda. Al terminar de explicar el Buda los factores del sendero, el rey –que estaba muy emocionado por lo que había escuchado– presentó sus respetos y partió. El Buda dijo entonces a los monjes presentes que, si el rey no hubiese matado a su padre, seguramente habría experimentado el pasaje. Esto sugiere que el Sendero no se pudo formar en este punto porque el factor de *sīla* del rey era débil, lo que impidió que los ocho factores se juntaran con igual fuerza.

Para lograr completamente el Pasaje, debemos entrenarnos en todos los factores del sendero hasta que estén suficientemente fuertes para ir más allá. Pero el Sendero es mucho más que solo una manera de entrenarse, ya que es a través del Sendero que se hace la experiencia de la meta, directamente. Finalmente, llegamos a una situación en la que la meta es conocida, pero no necesariamente alcanzada. En otras palabras, podríamos saber que la meta está allí y conocer la dirección general que tenemos que tomar para alcanzarla, pero no hay nada a lo que pudiéramos apuntar, ningún objeto que podamos vislumbrar delante nuestro que represente la meta.

En realidad, la meta no es algo que alcanzamos esforzándonos para elevarnos más y más, hacia arriba. No es así. En verdad, la meta está ahí todo el tiempo. Lo que tenemos que hacer es deshacernos de las cosas que la esconden a nuestra vista; no ganar algo, sino abandonarlo todo. Tenemos que desprendernos de todo nuestro "querer": de

todos nuestros apegos, todos nuestros puntos de vista errados y toda nuestra confusión. El desarrollo de los factores del pasaje nos libera finalmente de todos los apegos a cualquier cosa conectada con el mundo. Cuando hacemos esto hasta dejar todo ir, la meta – Nibbāna– está ahí. Entonces, no nos queda nada más por hacer. En consecuencia, el budismo no es tanto un sendero de ganancia, como uno de renuncia.

Cuando todos los factores del Sendero son correctos, actúan como un puente que nos conduce de un estado mundano ordinario al estado de Nibbāna. Al principio, la realización de Nibbāna es momentánea porque el tirón de las *kilesas* es muy fuerte para que la mente permanezca allí, y cae nuevamente al estado de conciencia mundano, en el que hay que realizar más trabajo. El efecto a largo plazo sobre la mente es el de una fundación estable. Podemos decir que cuando la mente alcanza alguno de los pasajes, ha conocido Nibbāna por un momento. Un sabor del logro de la absoluta liberación permanece en uno, haciendo imposible que la mente se deteriore por debajo de un cierto nivel.

Cada uno de los cuatro estadios del Noble Sendero – *Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmī y Arahant* – son experiencias muy definidas y claramente diferenciables. Que podamos o no ponerle un nombre a la experiencia no es tan importante. Simplemente conocemos esta experiencia y nunca la olvidaremos. Después de atravesar, por ejemplo, la "entrada en la corriente" (*Sotāpanna*), sabremos de forma muy clara que algo extraordinario ha ocurrido, causando un gran cambio en nuestro modo de ser. Mirando hacia atrás, seremos conscientes que desde aquel momento se han producido notables cambios.

Con la "entrada en la corriente", aseguramos una fe absoluta en el Dhamma, pues en el momento de "entrada en la corriente" la verdad es vista con absoluta claridad. Habiendo visto la verdad, la duda acerca de la verdad no puede surgir más. También vemos con claridad que el cuerpo físico es externo a nuestra identidad personal: no es nosotros, no nos pertenece. Y surge la comprensión de que los modos convencionales o rituales de conducta y las ceremonias, que la gente usa para

mejorar sus situaciones, no son el camino para encontrar la verdad. Al mismo tiempo, comprendemos la absoluta necesidad de practicar la virtud moral. Dado que vemos estas verdades por nosotros mismos, nada puede alterar nuestra fe en ellas.

En el momento del pasaje, tenemos total certeza de que el Sendero y sus frutos nos alejan del mundo. Cuando el mundo es finalmente trascendido, la naturaleza convencional de la relatividad se rompe. Es como si la mente se vaciara, un vacío de todo lo que conocemos. Va a una realidad que llamamos Nibbāna. Esta realidad es de tal naturaleza que no tiene características relativas. Porque nada como esto existe en el mundo relativo, convencional, no podemos describirla con precisión. Cuando alcanzamos este nivel, todo lo que podemos decir es que es ahí donde debemos estar.

Curiosamente, el logro momentáneo del Sendero es tal que no deja huellas en la memoria normal. El *ariya puggala* (persona noble, que logra uno de los cuatro estadios de la iluminación) no recuerda precisamente lo que ocurrió en ese momento porque no hay nada en la experiencia de Nibbāna a lo cual la memoria se pueda sujetar. En consecuencia, cuando Nibbāna es conocido por un momento, se establece una situación donde la meta es conocida, pero no de una manera concreta. Sabemos con certeza que la meta está en esa dirección. Sabiendo esto, comprendemos cómo otras prácticas, como la veneración y el ritual, son todas ilusorias. Estas prácticas no llevan directamente a Nibbāna. Se hace completamente claro que el camino a Nibbāna es el que el Buda enseñó, el Noble Óctuple Sendero.

En el momento de la "entrada en la corriente", experimentamos nuestro primer sabor de Nibbāna, un sabor de liberación que nos invitará a esforzarnos a fin de completarlo totalmente. Es de poca importancia poder o no nombrar y describir esta experiencia. Incluso los términos que leemos acerca de ello en los textos budistas no necesariamente llevan a una mejor comprensión, principalmente porque los leemos desde una perspectiva que no es apta para la comprensión. Vemos

la imagen que presenta desde la perspectiva de nuestra vida ordinaria. Pero es una imagen falsa de lo que es la "entrada en la corriente". A la gente le gusta discutir los cuatro estadios del Sendero Noble, pero el lenguaje casi siempre yerra la verdad.

De hecho, solo este primer contacto con Nibbāna puede resolver el asunto. Después de saborearlo por primera vez, de haber logrado el estadio del *Sotāpanna*, el Sendero se transforma en una carretera que cruza al otro lado, con cada piedra ubicada en el lugar correcto. Solo cuando estos factores están correctamente en su lugar, podremos cruzar.

Los textos dicen que el camino del *Sotāpanna* es el del descubrimiento. En otras palabras, la sabiduría surge. *Sakadāgāmi, Anāgāmī y Arahant* representan la vía del esfuerzo. Una vez que la dirección correcta ha sido descubierta, el esfuerzo debe ponerse en liberarse de las *kilesas* a fin de poder completar el resto del camino. En la práctica, esto significa que tenemos que desarrollar todos los ocho factores del Sendero hasta que alcancen la condición perfecta. Entonces la mente trasciende el mundo convencional, y el logro del fruto ocurre automáticamente.

Con el Sendero se plantea una cuestión: ¿deben todos los factores estar al cien por cien de su fuerza a fin de que surja el momento del pasaje, o el surgir depende de que la fuerza de los factores sea suficiente para un cierto individuo? Personalmente, pienso que la fortaleza de los factores del sendero es una cuestión individual, y depende de las necesidades específicas de la persona. Los requerimientos para un cierto individuo pueden inclinarse fuertemente por unos factores y menos por otros, de modo que se produzca un efecto de conjunto equilibrado. Lo que se necesita es una fuerza suficiente del conjunto. Por ejemplo, cuando la sabiduría es fuerte, no se necesita tanta concentración, aunque una cierta cantidad es todavía necesaria. Con los otros factores del sendero presentes, la concentración será inevitablemente concentración correcta, porque cada factor del sendero actúa como sostén de los demás factores.

Pero independientemente del temperamento individual, Nibbāna es igualmente accesible para todos. Yo diría que Nibbāna está ya en todos, y todos lo saben, pero no lo reconocen. Intuitivamente, sabemos que hay algo mejor que este mundo, pero no sabemos qué es. De modo que lo buscamos. Dado que tenemos una variedad de sentidos para conocer el mundo, tendemos a enfocarnos fuera, en la dirección de los sentidos, buscando ahí la verdadera felicidad. Por supuesto, esto es buscar en la dirección equivocada.

Cuando salimos fuera siguiendo a los sentidos, nos apegamos a la experiencia sensorial y construimos ataduras con los logros mundanos. Hoy en día la gente piensa que la vida debería ser relativa al desarrollo mundano. Pero el desarrollo en el mundo significa el deterioro en la mente, puesto que la mente de la gente está siempre fuera en el mundo y nunca dentro de ellos mismos. El camino del Dhamma es exactamente el opuesto: se trata de desprenderse de todos los apegos mundanos y liberarse de este modo de nuestras preocupaciones acerca del mundo. Cuando practicamos de esta manera, el sendero del Dhamma nos dirigirá de forma estable hacia una mayor libertad, hasta que finalmente arribemos al logro final. Pero como nuestros apegos son muy fuertes, la tarea no es fácil.

La meta final, Nibbāna, está más allá del mundo, más allá del apego. La naturaleza de Nibbāna es el vacío. Pero cuando nuestra conciencia está enraizada en este mundo, no podemos darnos cuenta del vacío. No tenemos manera de saber qué es. En vez de eso, nos agarramos con fuerza a las percepciones de “yo” y “mío”, de modo que el mundo en que vivimos está atado a condiciones artificiales. Estamos atados a un mundo de realidad condicionada.

Nibbāna sin embargo, es totalmente incondicionado. A este nivel, no hay diferencias entre una persona y otra. Por esta razón, el conocimiento y la comprensión en este nivel pueden ser transmitidos directamente, de corazón a corazón, sin necesidad de expresión verbal. Pero tal comunicación directa requiere de alguien que esté a este nivel

para comprenderla totalmente. Otras personas podrían ser capaces de obtener alguna comprensión de esta manera, pero tendrían dificultad de transformar ese conocimiento en pensamientos ordinarios. Debido a las *kilesas*, su pensamiento distorsionará el significado.

Existe el medio mundano de comunicación, que es el lenguaje ordinario, y este medio más elevado que, aunque más preciso, es también elusivo y carente de forma. Tratar de comunicar una comprensión directa obtenida por medio de la vía elevada, usando términos metafóricos, puede ser aún más confuso que utilizar el modo ordinario del lenguaje. En el lenguaje ordinario usamos la lógica, la razón, la experiencia y la memoria. Aunque las explicaciones son algo improvisadas, pueden gradualmente llevar a la comprensión. Pero cuando una persona ordinaria trata de explicar el Dhamma con metáforas que suenan elevadas, la explicación suele resultar bastante confusa porque hay demasiado campo de acción para que las *kilesas* se entrometan y distorsionen nuestro pensamiento.

Nibbāna es descrito como vacío de toda distinción. Pero no debemos cometer el frecuente error de decir: "Somos todos uno". Porque no es más que otra forma de distinción. Por un lado, somos muchos; por otro somos uno. Pero ¿quién es este "somos"? Cuando hablamos sobre uno, podemos también hablar de muchos, en cuyo caso todas las ideas de unidad desaparecen. Cuando se trata de Nibbāna, todas las palabras y conceptos cesan por completo.

Hay personas que creen que los estados mentales de profunda calma son como un anticipo de Nibbāna. Esto no es verdad. Nibbāna es una ruptura total respecto a todo tipo de experiencias convencionales. Es la revelación de algo que ha estado siempre ahí, aunque nunca lo hemos conocido. Cuando la mente alcanza el estadio donde no es *anicca*, ni *dukkha*, ni *anattā*, ha trascendido completamente el mundo convencional de nuestra experiencia. Ha ido completamente más allá. A causa de esto, Nibbāna no puede ser nunca explicado con el lenguaje convencional. En el *Sutta Nipāta*, el Venerable *Upasīva* se dirige al

Buda y le pide que le explique el estado en el que todas las condiciones cesan. El Buda le responde que cuando todas las condiciones cesan, todos los modos de hablar cesan también. Nibbāna es lo Incondicionado, de modo que no podemos usar modos condicionados de hablar para referirnos a Nibbāna.

La palabra "Iluminación" es usada a menudo para describir el logro de Nibbāna. Pero la iluminación, utilizada de esta manera, es una contradicción en los términos, porque la experiencia de la luz para un meditador muy avanzado es la manifestación de *avijjā*, o la ignorancia fundamental. El nivel final debe ser el vacío absoluto. No hay nada ahí para percibir. Nada de lo que se manifiesta es un apego. La luz, por ejemplo, es un apego. Uno debe ir más allá de todos los apegos para alcanzar Nibbāna, De modo que la palabra "iluminación" significa un sutil estado de confusión, más que un estado del despertar. A pesar de que las manifestaciones de puro resplandor indican un logro meditativo elevado, de ninguna manera representan el objetivo final. La meta final es vacía de todas las características convencionales.

Hacer la experiencia de Nibbāna significa conocer la verdad de una manera muy profunda. Este conocimiento no es algo superficial que uno pueda contemplar y pensar sobre ello. No se puede pensar sobre Nibbāna pues todo lo que piensen debe ser relativo. El pensamiento significa dualidad: *usted* piensa acerca de *esto*. La naturaleza no-dual de Nibbāna no tiene ni sujeto ni objeto. Entonces, ¿qué se puede pensar? Nibbāna no puede ser determinado con palabras.

Por esta razón, el Buda no expuso una filosofía absoluta. En su lugar, el Buda enseñó métodos prácticos para lograr el estado incondicional. Por ejemplo, enseñó que todo es *anicca*, *dukkha* y *anattā*. No obstante, no dijo que la realidad última fuese *nicca*, *sukha* y *attā*. Dijo que lo absoluto era *no-anicca*, *no-dukkha* y *no-anattā*, lo cual es muy diferente. *Nicca, sukha y attā* son los opuestos de *anicca, dukkha y anattā*, mientras que lo absoluto, lo Incondicionado, no puede ser limitado por ninguna cualidad que lo defina de cualquier manera. Todas

las definiciones son equivocadas. Lo Incondicionado es solo eso: totalmente sin condiciones, lo que significa que ninguna palabra puede describirlo. No es algo que el lenguaje pueda identificar claramente. Como la vastedad del espacio, Nibbāna es ilimitado e insondable. Habiéndolo alcanzado, todas las palabras cesan. Deben cesar, puesto que todas las palabras están vinculadas a condiciones. Lo Incondicionado puede solo ser conocido *siendo* incondicionado.

Esto trae una pregunta corriente: ¿Es Nibbāna todavía una posibilidad para nosotros, hoy? La respuesta debiera ser obvia. El Dhamma existe y los caminos existen, podemos ver el razonamiento que los sustentan y los métodos necesarios para llegar ahí; entonces, ¿por qué sus esfuerzos no traerían resultados? Las enseñanzas del Buda fueron diseñadas por seres humanos y los seres humanos no son muy diferentes hoy, de lo que eran en el tiempo del Buda.

La visión de que el logro del estado de *arahant* es una cosa del pasado es un punto de vista estúpido. Es como decir que si mezclamos sal con ácido sulfúrico ya no se puede lograr cloro; funcionaba el siglo pasado, pero ahora no puede ser logrado. Es estúpido. La condición de *arahant* es un hecho de la naturaleza, un estado que está ahí en nosotros todo el tiempo. No es como si fuese algo nuevo para nosotros. Dado que está aquí, puede ser conocido. Lo que tenemos que hacer es limpiar toda la basura que lo esconde de nuestra vista. Cuando hayamos limpiado toda la basura, el estado aparecerá.

Nibbāna no es algo que pueda surgir. Si Nibbāna pudiese surgir, también cesaría. De modo que tiene que estar ahí todo el tiempo. Nibbāna está ahí en todos, pero está cubierto por el caos de las impurezas. El trabajo de ustedes es limpiar esa maraña. Cuando se hayan librado de lo peor de ello, podrán despejar lo que queda y cruzar. No habrá nada que los detenga, salvo ustedes mismos. Aquellos que dicen que no puede lograrse hoy en día están esencialmente creando una barrera para ellos mismos. Para ellos, Nibbāna se hace imposible porque la creencia que no puede ser alcanzado lo hace imposible. Si alguien

cree totalmente que no puede llegar a ser *arahant*, nunca lo intentará. Aquellos que crean que pueden, al menos lo intentarán, y si perseveran puede que lo logren.

En el análisis final, si tratan de comprender Dhamma y Nibbāna sin alcanzarlos primero, se quedarán con meros conceptos e ideas, que no son para nada la cosa verdadera. Serán solo ideas y símbolos en su propia mente. Para conocer de verdad, por sí mismos, deben llegar a este estado.

Los estadios del *Sotāpanna* y demás, son estadios donde se hace la experiencia de Nibbāna, aunque sea breve. Al salir de estos logros, no pueden recordar nada acerca de ellos, porque no hay nada que recordar. Solo pueden recordar cosas que son relativas y ese estado no es relativo. De modo que saliendo de *Sotāpanna*, por ejemplo, no recordarían de verdad lo que pasó. Lo único que sabrán es que ha ocurrido un cambio. Cuando Nibbāna se experimenta por primera vez, la verdad de Nibbāna es conocida, pero luego solo un regusto de esta verdad permanece. Este regusto significa que tienen completa fe en él. Con una fe total, no dudan de las enseñanzas del Buda, para nada. Puesto que han hecho la experiencia de Nibbāna, saben sin duda alguna que este es el camino verdadero.

Al final, Nibbāna –el cese final– llega cuando no pueden encontrar absolutamente nada. No pueden siquiera encontrar aquél que no encontró nada. Todas las distinciones desaparecen. No es tanto que logran algo, sino que el que ha hecho el logro ha desaparecido. Cuando esto ocurre, hablar acerca de cualidades como humildad y ecuanimidad no dan en la diana, porque no hay nadie para ser humilde y ecuánime. Estas cualidades son meramente designaciones convencionales para los estados mentales en constante cambio. Las idas y vueltas de los estados mentales de ninguna manera afectan la esencia pura e incondicionada de Nibbāna.

En el budismo *Theravāda*, un epíteto para el logro de Nibbāna es: llegar al final de todas las preguntas. No quiere decir que todas las pre-

guntas fueron contestadas, significa que no hay más preguntas que uno podría formular, ya que la base para formular las preguntas no existe más. No hay nadie para formular las preguntas y no hay nada acerca de lo cual formular preguntas.

La búsqueda de Nibbāna comienza con nuestra búsqueda de la felicidad duradera. No habiendo encontrado esa felicidad tratando de satisfacer nuestros deseos, vemos el peligro de llegar a apegarse a cosas que no son fiables, son inestables y cambian constantemente. Mientras haya apego a las cosas que son cambiantes, la decepción y el sufrimiento ocurrirán cuando dejan de ser lo que esperábamos que fueran. No importa cuán duramente tratemos, no podemos encontrar nada en el mundo que sea permanente y estable, de modo que nunca logramos encontrar la felicidad duradera. El sendero budista es el sendero de liberarse del deseo profundo, liberarse de las ataduras, dejando ir todo. Cuando practicamos de esa manera, el Dhamma nos guiará incesantemente hacia más y más libertad, hasta que finalmente lleguemos a la meta final, la más alta felicidad, Nibbāna.

LA SABIDURÍA

La sabiduría, tal como es entendida en el budismo, difiere de la sabiduría en el sentido mundano. En el mundo, la sabiduría a menudo se refiere al pensamiento inteligente o ingenioso que conduce a la comprensión. En el budismo, la sabiduría está más conectada con la contemplación profunda. Es la facultad mental que investiga profundamente, basada firmemente en la calma y la concentración de la mente. La sabiduría no es inquieta, sino que lleva consigo un sentido de paz y felicidad, y en ese sentido tiene una cualidad casi de alegría. Este es el estado de sabiduría al que apuntamos, aunque no se alcanza fácilmente. Algunas personas lo consiguen naturalmente, pero la mayoría se queda atorada en el nivel del pensamiento discursivo.

La sabiduría es una facultad mental que debe ser cultivada. Aun aquellos que tienen sabiduría innata, no serían capaces de usarla con propiedad a menos que su atención plena sea suficientemente fuerte para sostener y dirigir sus actividades. La sabiduría no es la mera inteligencia. Representa una habilidad para comprender, que se desarrolla a través del entrenamiento espiritual. Por esta razón, las primeras necesidades del entrenamiento espiritual son el logro de una buena atención plena y una mente calma.

La sabiduría resuelve problemas y corrige las cosas. Pero no es bueno tratar de dominar la sabiduría sin antes desarrollar una base de

calma y concentración. De otro modo, no será verdadera sabiduría, será solamente pensamiento discursivo. El pensamiento discursivo es superficial, salta de un concepto a otro sin profundizar en ninguno de ellos. La sabiduría es diferente. Actúa a un nivel más profundo y penetrante que el mero pensamiento.

Cuando la mente está en calma y libre de pensamientos que la distraigan, la contemplación del cuerpo es un excelente lugar para comenzar a cultivar la sabiduría. A partir de la contemplación del cuerpo, pueden progresar paso a paso, e investigar las sutilezas de la mente y los fenómenos mentales. Desde luego es más fácil comenzar por el cuerpo porque es más tangible. Pueden ver y sentir el cuerpo. Pueden mirar dentro de él, sea viendo el cuerpo de otra persona o mirando dentro de su propio cuerpo y examinando lo que hay en él. Siendo grueso, no es difícil de captar. La mente sin embargo es muy sutil, lo que la hace difícil de asir y de comprender. Dado el grado de dificultad, tienen que desarrollar un nivel bastante alto de sabiduría antes de poder realmente investigar la mente de la manera adecuada.

El camino de la práctica de la sabiduría –investigando hacia el interior, desde los objetos más gruesos a los más refinados, se ejemplifica en los "Cuatro Fundamentos de la Atención Plena" o "Los Cuatro *Satipaṭṭhāna*": el cuerpo, las sensaciones, la mente, y los objetos mentales. Tenemos aquí un camino que lleva progresivamente desde lo externo a lo interno. Al ser externo, el cuerpo es lo más obvio. Yendo hacia adentro, las sensaciones agradables, desagradables o neutras son representadas por el más sutil cuerpo sensible. Más sutil aún es *citta*, o los estados de la mente. Por último, están los contenidos de la mente o *dhammas* –el más sutil de todos los fenómenos. Cada uno de estos cuatro es un campo de experiencia personal, y cada uno es una forma de establecer la atención plena.

Nuestra contemplación de los Cuatro *Satipaṭṭhāna* debe comenzar con el aspecto más visible y tangible de nuestra identidad personal. Cuando adquirimos algo de comprensión sobre el aspecto más grueso,

la progresión hacia los aspectos más sutiles puede empezar. A fin de averiguar qué somos, primero tenemos que descubrir qué no somos. Si eliminamos lo que no somos, tendremos una mejor idea de lo que somos. De modo que miramos para ver qué no somos. Una de las cosas que no somos es el cuerpo físico.

Para comenzar a establecer la atención plena en el cuerpo, focalizamos en el cuerpo físico de la manera normal en que lo comprendemos. Sin ir hacia ideas abstractas de encarnación, simplemente examinamos la condición del cuerpo humano tal como lo experimentamos. ¿Qué es el cuerpo humano y de qué se compone? Investigando verdaderamente, vemos que tanto la composición de nuestros cuerpos físicos, como la de las cosas materiales del mundo son de naturaleza similar.

El cuerpo está hecho de los mismos elementos físicos que se encuentran en las sustancias materiales que encontramos en todas partes. En otras palabras, se compone de átomos y moléculas, etc... Dado que el cuerpo nace del mundo físico, debe depender del mundo para la comida, el aire, el calor, la luz, etc... En verdad, el cuerpo pertenece a la naturaleza. Y al final cuando el cuerpo muere, decae, se desintegra y regresa a la naturaleza. Respecto a su composición, un cuerpo vivo no es fundamentalmente diferente de un cadáver.

A pesar de la naturaleza transitoria del cuerpo, seguimos identificándonos con nuestros cuerpos como si fueran una parte muy real de quienes somos. Los vemos como siendo nuestros. Así es como percibimos la existencia corporal. Pero ¿por qué medios hacemos realmente la *experiencia* del cuerpo? Es nuestra experiencia personal del cuerpo lo que debería ser el factor determinante. Dejando de lado las descripciones de otros con respecto a la constitución del cuerpo, ¿cómo conocemos el cuerpo por dentro?

Podemos suponer que el cerebro humano contiene conocimientos de todo el cuerpo. Se sabe que el cuerpo se reparte en áreas sensoriales del cerebro, de acuerdo con la ubicación de las terminaciones nerviosas. El cerebro tiene áreas que corresponden a cada parte del

cuerpo. Por esta razón, las funciones que se manifiestan en el cuerpo son reflejadas en el cerebro. De hecho, se puede decir que es ahí donde conocemos el cuerpo. Es ahí donde van las sensaciones y es ahí donde son conocidas.

La mente toma entonces la información de los sentidos y la proyecta a un imaginario "cuerpo-sensible". El cuerpo-sensible es producido por la mente y refleja el cuerpo físico, coincidiendo con él. Es esencialmente un cuerpo fantasma, una construcción mental que simula el cuerpo físico. Este cuerpo *construido* por la mente es lo que conocemos a través de los sentidos.

Si una sensación está ubicada en algún lugar del cuerpo-sensible, asociamos esta parte del cuerpo con la sensación. Por ejemplo, cuando sentimos dolor en la pierna le damos al dolor una ubicación, basada en lo que el cuerpo-sensible nos indica. Pero el dolor parece estar en la pierna, cuando en realidad solo es experimentado en el cuerpo-sensible "fantasma". Es decir, se hace la experiencia en algún lugar del reino mental. El dolor parece estar en la pierna porque en nuestra construcción mental del cuerpo, hemos aprendido a relacionar el registro de ciertos impulsos nerviosos con esta área particular del cuerpo.

Este es un ejemplo de cómo la sabiduría puede llevar a quien practica, desde el establecimiento de la atención plena en el campo del cuerpo físico grueso, al establecimiento de la atención plena en el campo sutil de las sensaciones del cuerpo. De hecho, en el reino de la experiencia, estos dos campos no pueden ser separados. Ambos funcionan juntos como parte de un todo, formando una contemplación con dos aspectos.

Al mismo tiempo que el cuerpo y las sensaciones son mutuamente dependientes, los estados mentales (*citta*) están activamente involucrados con estos campos. Pensamientos y conceptos, y los estados sutiles de la mente que los determinan, definen nuestras percepciones del cuerpo "fantasma" de las sensaciones. Y las sensaciones mentales –más sutiles aún– están estrechamente asociadas con los estados mentales.

Varios factores constituyen los procesos de la mente. Hay sensaciones y memorias; y luego los dos mayores factores que forman el pensamiento, que son los *sankhāras* y los *dhammas*. Por *sankhāras* entendemos las formaciones mentales que crean los pensamientos y las ideas. Cuando los *sankhāras* se agrupan, forman los estados mentales, que son combinaciones de muchos factores diferentes, como la ansiedad, la ira, la arrogancia, la compasión, la concentración y demás. Si se establece la atención plena en el dominio de los estados mentales, vemos el surgir y el cesar de los factores que componen estos estados y su relación con nuestra experiencia del cuerpo y las sensaciones.

El cuarto fundamento de *satipaṭṭhāna –dhamma–* se refiere a los contenidos de la mente. Los *dhammas* son los elementos básicos que constituyen las formaciones mentales y los estados de la mente, y estos factores elementales no puedes ser reducidos más allá. Son cualidades y facultades que surgen en la mente. Por ejemplo, el puro odio y la pura codicia son *dhammas*. Simplemente surgen por sí mismos, y no pueden ser diseccionados más allá.

El contenido de la mente es muy sutil y por lo tanto difícil de investigar. Incorpora principios que son intrínsecos a nuestras percepciones de ambos, el cuerpo y la mente. Estos principios están regidos por un conjunto de leyes inmutables, como la ley de causa y efecto y la ley de cambio constante. El contenido de la mente existe en un flujo interminable.

Ciertos fenómenos surgen en combinación con otros fenómenos, tanto en el mundo interno como en el externo. Esto crea dos factores: los fenómenos que surgen y las combinaciones que crean. Los fenómenos que surgen son las cosas elementales, o *dhammas*; las combinaciones son *sankhāras*. De modo que los *sankhāras* están hechos de *dhammas*. Dentro del contenido de la mente, encontramos toda la naturaleza del mundo y todo lo que se conoce. En consecuencia, la contemplación sabia de los fenómenos de la mente lleva a la clara comprensión de la totalidad de los procesos físicos y mentales a medida que se

desarrollan. En este profundo sentido, la contemplación de *dhammas* del *Satipaṭṭhāna* significa conocer la base de todo, dentro del reino de la mente.

Los "Cuatro Fundamentos de la Atención Plena" tratan sobre los diferentes aspectos de la experiencia que hacemos en cualquier determinado momento. Dado que los cuatro factores están funcionando juntos, en la práctica no pueden ser separados unos de otros. En un momento preciso, todo lo que podemos decir es: así es el cuerpo, así es la sensación, así es *citta*, y así es *dhammā*. Cada uno tiene una función específica, pero son todos parte de una experiencia. La contemplación de Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena es un análisis de lo que es esencialmente un proceso mental. A causa de esto, los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena están apuntando a diferentes aspectos de un único estado, es decir que no surgen consecutivamente, uno a la vez. Sino que todos deben estar presentes simultáneamente en cualquier momento de la experiencia.

La contemplación de Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena progresa no solo desde lo externo a lo interno, desde lo burdo a lo refinado, sino también progresa desde la atención básica a los estados más elevados de concentración y sabiduría. El establecimiento de la atención plena en cada campo hace que las facultades mentales estén más serenas y enfocadas, y nos lleva a una más clara y perspicaz sabiduría y comprensión acerca de nosotros mismos. La penetración de la verdad sobre nosotros mismos promueve a su vez un profundo sentido de desapego. Cuando la visión directa e introspectiva profundiza lo suficiente, cuando la sabiduría ha realizado su trabajo, cuando llega la comprensión, los apegos son abandonados entonces sin intención consciente.

El propósito de establecer la atención plena en cada uno de los cuatro *Satipaṭṭhāna,* es vencer gradualmente los apegos personales en los campos del cuerpo y la mente. En el campo del cuerpo, consideramos cómo el cuerpo humano es parte del mundo físico. Está compues-

to por sustancias térreas, sostenido por nutrientes de la tierra, y decae y retorna a la tierra después de morir. Al mismo tiempo, conocemos el cuerpo internamente, de manera diferente a cómo percibimos el mundo externo.

Desde el punto de vista de nuestro apego al cuerpo, conocer el aspecto interno del cuerpo es más importante que conocer el aspecto externo, material. Por eso nos animan a establecer la atención plena *dentro* del cuerpo. Cuando mantenemos nuestra atención dentro, comenzamos a darnos cuenta de que nuestro conocimiento del cuerpo llega a nosotros casi exclusivamente a través de las sensaciones. Como el cuerpo-sensible gradualmente suplanta al cuerpo físico en nuestra percepción de lo que somos, nuestro apego al cuerpo denso y material disminuye, mientras que el apego al más sutil cuerpo-sensible toma su lugar.

Cuando la atención plena está bien establecida en el cuerpo interno, la relación entre las sensaciones y los estados mentales que las definen e interpretan se hace evidente. En otras palabras, la manera en que interpretamos las sensaciones que definen cómo hacemos la experiencia del cuerpo, es determinada por nuestro estado mental. Desde esta comprensión, nos damos cuenta de que la mente es la verdadera base de la sensación. Mientras nuestra contemplación se mueve hacia lo más profundo, a los estados mentales, nuestro apego al campo de la sensación –un aspecto esencial de nuestra identidad personal comienza a desvanecerse en segundo plano. Las sensaciones ahora parecen externas y el foco primario se torna hacia adentro, a los estados mentales.

Con el establecimiento de la atención plena firmemente basada en el campo de los estados mentales, los fenómenos sutiles que constituyen el contenido de la mente son percibidos más ágilmente. Estos fenómenos mentales son mucho más refinados que los estados mentales que crean, y en consecuencia más "internos" que los procesos mentales. En un análisis final, el apego a estos fenómenos sutiles debe ser vencido a fin de lograr la liberación de la mente.

Cuanto más contemplamos los cuatro dominios de *satipaṭṭhāna*, más nos vamos dando cuenta de que todo es interno. Entonces nos preguntamos: si todo es interno, ¿a qué nos referimos con lo externo? Buscando la respuesta, alcanzamos el punto donde toda la cuestión de interno y externo deja de tener mucho significado. Hablando estrictamente, hacer una distinción entre dentro y fuera es el camino equivocado para abordar el tema: casi todo es interno. Entonces nuevamente, si todo es interno, podría no haber afuera. Finalmente, este dilema solo puede ser resuelto en los más altos y sutiles niveles de la práctica meditativa.

A fin de contemplar los Cuatro *Satipaṭṭhāna* hasta alcanzar los más sutiles niveles del Nibbāna, debemos cultivar la sabiduría hasta lograr un grado agudo e incisivo. Un estado de sabiduría en el cual vemos las implicaciones de lo que estamos investigando. Podríamos saber teóricamente cuáles son las implicaciones de tener un cuerpo, pero aún no verlas en nosotros mismos. Todavía pensamos y actuamos mucho como si el cuerpo fuese lo que somos.

Cuando arribamos a una verdadera comprensión a través de la sabiduría, es como ver el cuerpo desde más atrás, contemplándolo con más desapego. Cuando lo percibimos verdaderamente con sabiduría, surge un total conocimiento de que el cuerpo no es de ninguna manera, uno mismo. Este estado de la sabiduría es diferente del estado de mero pensamiento y reflexión. Comienza con la contemplación de los aspectos externos del cuerpo y se mueve sistemáticamente hacia adentro, paso a paso, investigando profundamente cada etapa sucesiva, hasta que todos los apegos al cuerpo son claramente conocidos y abandonados.

El pensamiento, en sí mismo, es inestable, nervioso; no permanece por mucho tiempo sobre un objeto. Pero la sabiduría permanece fija en el objeto de meditación. La mente entra profundamente en un estado meditativo donde considera el objeto calma y claramente, sin vacilar. La mente con sabiduría simplemente conoce el objeto con todas sus profundas implicaciones.

No es tanto que uno ve cosas que nunca ha visto. Es más bien como ver algo que uno ha visto antes muchas veces, pero desde una perspectiva completamente nueva. La comprensión llega del profundo interior, de modo que no hay posibilidad de ser engañado. Es ver algo que uno ha visto antes, pero de una manera tan nueva y diferente, que la verdad de ese algo se hace muy obvia. Cuando esto ocurre, la comprensión penetra directo al corazón. El pensamiento no llega al corazón. Es como si el pensamiento erigiese una barrera que previene a la sabiduría de desarrollarse en el corazón.

Un estado de sabiduría es más prolongado que un destello de conocimiento directo e introspectivo. Surge, dura por un tiempo como un intenso estado de conocimiento donde nada escapa a la atención y luego desaparece. Podrían observar su propio cuerpo e intuitivamente comprender su verdadera naturaleza de una manera muy profunda. Y al ver a una persona en la cercanía, creerás que es capaz de ver tu cuerpo de la misma manera. Desde luego, la otra persona no puede percibir tu cuerpo de esta manera porque su mente no está en un estado de sabiduría. Pero cuando uno está en este estado, la verdad parece tan obvia que uno siente como si todo el mundo fuese capaz de percibirla también.

Lo que aspiramos alcanzar es un estado de sabiduría prolongado y enfocado. La sabiduría en este sentido significa el conocimiento y la comprensión penetrantes, no un conocimiento almacenado en forma acumulativa a partir del estudio o la investigación, sino como una función activa de la mente, tal como el acto de conocer o el acto de comprender. La sabiduría es el tipo de comprensión profunda que surge solo a través del entrenamiento espiritual. Convoca un amplio espectro de relaciones de causa y efecto, y comprende intuitivamente cómo se interconectan en muchos diferentes niveles.

En el caso de los cuatro campos de *satipaṭṭhāna*, cada uno tiene que ser meticulosamente investigado para poder desarrollar una comprensión conceptual de cómo funciona y cómo interactúa con los otros

campos. Entre esta amplia comprensión, la sabiduría selecciona ciertos patrones y principios fundamentales comunes a todos los fenómenos, y los utiliza como un medio para contemplar los fenómenos físicos y mentales que ocurren en nuestra propia experiencia. Cuando estos fenómenos son comprendidos como siendo sujetos al cambio, atados al sufrimiento y desprovistos de un yo, el desencanto se instala naturalmente. La iluminación de la sabiduría en cuanto a la verdadera naturaleza del cuerpo y de la mente lleva directamente a su abandono, y finalmente culmina con la purificación de la mente y su liberación del sufrimiento.

GLOSARIO

Ajaan: maestro, mentor; también utilizado como un término de respeto para referirse a un monje mayor.

Anāgāmī: uno que no retorna. Un *Anāgamī* es uno que ha abandonado las cinco obstrucciones más bajas que atan la mente al ciclo del renacimiento, y que luego de la muerte aparece en uno de los mundos llamados "Puras moradas" para finalmente alcanzar Nibbāna y de ese modo no retornar a este mundo otra vez.

Arahant: uno que, siguiendo el Sendero hacia la Liberación del Buda, ha totalmente erradicado sus impurezas mentales (*kilesas*), teniendo pues la certeza de que todas las huellas de la ignorancia y la confusión han sido destruidas, y de que no surgirán de nuevo en su corazón. Habiendo cortado completamente las obstrucciones que antes lo ataban al ciclo de nacimientos y muertes, no está más destinado a futuros renacimientos. De este modo, el *Arahant* es el individuo que ha alcanzado Nibbāna.

Āsavas: agentes contaminantes mentales que "emanan" de la mente para crear un "torrente" de ciclos repetitivos de nacimientos y muertes.

Avijjā: la ignorancia fundamental. *Avijjā* es el factor central de la confusión acerca de la verdadera naturaleza de uno mismo y en consecuencia el factor esencial que ata a los seres vivientes al ciclo de renacimientos.

Bhikkhu: un monje budista; un miembro masculino de la Sangha budista que ha adoptado la vida sin hogar y recibido la ordenación superior. En los países Theravāda de hoy, los *bhikkhus* forman el núcleo de la comunidad budista. Viviendo completamente de las donaciones de comida y otros requerimientos básicos, su forma de vida monástica se basa en los principios de pobreza, celibato, virtud y meditación.

Citta: es la naturaleza esencial conocedora de la mente, la cualidad fundamental del saber que subyace a toda la existencia sensitiva. Cuando está asociada a un cuerpo físico, nos referimos a ella como "mente" o "corazón". La verdadera naturaleza de *citta* es la de simplemente "saber". *Citta* no surge ni se va; no nace ni muere nunca. Básicamente, la "naturaleza sapiente" de *citta* es atemporal, sin límites y luminosa, pero esta verdadera naturaleza está oscurecida por las impurezas (*kilesas*) dentro de ella.

Deva: literalmente, "uno que brilla"; un habitante de uno de los reinos celestiales del éxtasis sensitivo, que están ubicados inmediatamente por encima el reino humano. Sus cuerpos están enteramente compuestos de luz etérea; los *devas* viven en una dimensión espiritual que yace más allá del alcance natural de las facultades de los sentidos.

Kamma: acciones volitivas del cuerpo, palabra o mente. Estas acciones llevan consigo un contenido específicamente moral –bueno, malo o neutro– y dejan en el curso del continuo consciente un potencial para engendrar en un futuro los resultados correspondientes.

Kilesa: impurezas mentales. Las *kilesas* son fuerzas psicológicas y emocionales negativas que existen dentro de los corazones y mentes de todos los seres vivientes. Estas impurezas son de tres tipos básicos: codicia, odio y confusión. Sus manifestaciones son muchas y variadas. Incluyen la pasión, los celos, la envidia, la soberbia, el orgullo, la avaricia, la arrogancia, el odio, el resentimiento y otras variantes más sutiles, que producen estados de la mente malsanos o dañinos, responsables de tantas miserias humanas.

Khandha: literalmente, "grupo", "montón" o "agregado". En el plural, *khandhas* se refiere a los cinco componentes físicos y mentales de la personalidad (cuerpo, sensaciones, memoria, pensamientos y conciencia) y a las experiencias sensitivas en general (sensaciones visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles). También conocidos como los "agregados del apego" ya que son los objetos del anhelo o ansia profunda por la existencia personal. Son en realidad simples clases de fenómenos naturales que continuamente surgen y cesan, y están desprovistos de una identidad personal permanente.

Kuti: la residencia de un monje, usualmente una pequeña choza.

Mettā: buena voluntad; disposición amigable, afecto bondadoso.

Nāga: una clase especial de seres no humanos, que comprende todos los tipos de serpientes. *Nāgas* incluye a las serpientes, deidades asociadas con cuerpos de agua, y espíritus de la tierra y del reino por debajo de ella. *Nāgas* son una clase de seres cuyo rol primario es el de ser protectores y benefactores. En los textos antiguos, *Nāgas* eran conocidos como teniendo un gran respeto por el Buda y sus discípulos.

Nimitta: imagen mental; visión. Una *nimitta* en *samādhi* es una imagen que surge espontáneamente durante la meditación. *Nimittas* pue-

den tomar la forma de percepciones extrasensoriales, visualizaciones, representaciones simbólicas de la realidad o sueños proféticos.

Pāli: una antigua variante del Sánscrito, el *Pāli* es el lenguaje literario del budismo temprano y el lenguaje en el que se preservaron los textos originales del Canon budista.

Pāṭimokkha: el código monástico budista de disciplina. Comprende 227 reglas de conducta y son habitualmente recitadas una por una ante la asamblea de monjes, dos veces al mes, en los días de luna nueva y luna llena.

Sakadāgāmī: uno que retorna una sola vez más. Es el segundo de los cuatro estadios que culminan el logro de Nibbāna.

Sāmaṇera: un monje novicio en la tradición monástica Theravāda. Los novicios son candidatos a la ordenación como *bhikkhus*, que se rapan la cabeza, se visten con hábitos amarillos y observan los diez principios básicos.

Sotāpanna: uno que "entra en la corriente"; uno que ha abandonado los tres primeros encadenamientos que lo atan al ciclo de renacimientos y ha entrado de este modo en la corriente que lleva a Nibbāna.

Sutta: un discurso dicho por el Buda. Luego de la muerte del Buda, los *suttas* que dio a sus discípulos fueron transmitidos en la lengua *Pāli* de acuerdo con una bien establecida tradición oral. Fueron finalmente escritos en Sri Lanka, alrededor del año 100 AC, formando la base de las enseñanzas del Buda que tenemos hoy en día.

Taṇhā: anhelo profundo o compulsivo por la sensualidad, por llegar a ser, o no llegar a ser.

Tipiṭika: los tres cestos o canastas, refiriéndose a los tres grupos de libros que conforman el Canon Pāli del budismo.

Upajjhāya: preceptor; el monje mayor o más experimentado que oficia en la ordenación de un *bhikkhu*.

La sala de Uposatha: el edificio monástico donde, en los días de luna nueva y luna llena de *uposatha*, los monjes se reúnen en asamblea para la recitación de las reglas del *Pāṭimokkha*.

Vihāra: un lugar de residencia monástica.

Vimutti: la liberación de la mente de la confusión y las impurezas.

Vimuttiñāṇadassana: conociendo y viendo el estado de liberación.

Vinaya: las reglas monásticas budistas y los libros que las contienen.

EL AUTOR

Ajaan Dick Sīlaratano nació como Richard E. Byrd, Jr. en Winchester, Virginia, en 1948. Comenzó su vida como monje budista en 1975 en Bangalore, India, donde fue ordenado como monje novicio con el Venerable Buddharakkhita Thera. Mientras era todavía un novicio, se mudó a Sri Lanka, tomando la ordenación completa como monje en junio de 1976, en Sri Vajiragnana Dharmayatanaya, Maharagama. A comienzos de 1977, Bhikkhu Sīlaratano viajó a Tailandia, donde fue ordenado en Dhammayut Nikāya en el Vihāra Wat Bovornives de Bangkok, el 21 de abril de 1977. Muy pronto se mudó al Monasterio Baan Taad, en la provincia de Udon Thani, donde vivió y practicó bajo la tutela del Venerable Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno y sus discípulos mayores por más de treinta años.

Poco tiempo antes de que Ajaan Mahā Boowa falleciera, en enero del 2011, Ajaan Dick Sīlaratano decidió que era el momento adecuado para establecer un monasterio de meditación en Estados Unidos de América, en el linaje de la tradición tailandesa del Bosque. En 2012, con el generoso soporte de laicos en Tailandia y USA, y de otros países, el Forest Dhamma Monastery se estableció en una extensión boscosa en las laderas de los Allegheny, en Rockbridge County, Virginia, donde Ajaan Sīlaratano reside hoy.

Otros trabajos y traducciones de Ajaan Dick Sīlaratano incluyen: *Ācariya Mun Bhūridatta Thera: Una Biografía Espiritual*; *Arahattamagga Arahattaphala: El camino del Arahant*; *Mae Chee Kaew: Su viaje al Despertar Espiritual y la Iluminación*; y *Samaṇa, una introducción a la vida y las enseñanzas del Venerable Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno*. Todos los trabajos de Ajaan Dick Sīlaratano están disponibles para descarga gratuita en www.forestdhamma.org.

EL MONASTERIO FOREST DHAMMA

Es un monasterio de meditación en el linaje de la tradición del Bosque de Tailandia. Establecido por Ajaan Dick Sīlaratano en 2012, el Monasterio *Forest Dhamma* está situado en una extensión del bosque en las laderas del Allegheny, en Rockbridge County, Virginia. Nuestra comunidad consiste fundamentalmente de monjes, novicios y postulantes. No obstante que el Monasterio *Forest Dhamma* no es un centro de meditación, hay facilidades para un limitado número de huéspedes masculinos y femeninos para que permanezcan en el monasterio y practiquen con la comunidad de residentes monásticos. Solicitamos a nuestros huéspedes que sigan las rutinas de los monjes tanto como les sea posible. En la vida monástica, las cualidades como la cooperación, el respeto y el sacrificio personal facilitan la armonía comunitaria y el crecimiento individual en la práctica.

El entrenamiento en el Monasterio *Forest Dhamma* apunta a seguir las enseñanzas y el código monástico de disciplina establecido por el Buda, tanto en la letra como en el espíritu. La vida monástica promueve el desarrollo de la simplicidad, la renuncia y la quietud. Nuestro compromiso deliberado a este estilo de vida crea un ambiente comunitario donde la gente de diversas procedencias u orígenes, personalidades y temperamentos, pueden cooperar en el esfuerzo para practicar y lograr el camino del Buda para la liberación.

Más información sobre la vida en el Monasterio *Forest Dhamma* se puede encontrar en el sitio web del monasterio: www.forestdhamma.org.

EL MONASTERIO AMARAVATI

Situado en Inglaterra, justo al norte de Londres, en las Colinas Chiltern de Hertforshire, fue establecido por Ajahn Sumedho en 1984, en un terreno de 32 acres que pertenecía antes a una escuela. Es un centro de enseñanzas y práctica budista, cuyo corazón es la comunidad de monjes y monjas residentes, aunque también incluye un centro de retiros, una biblioteca multi-religiosa y otras instalaciones para enseñanzas que están abiertas al público.

Desde 2010 Ajahn Amaro ejerce la abadía del monasterio, por invitación de Ajahn Sumedho. Ajahn Amaro comenzó su entrenamiento en los monasterios del bosque en el noreste de Tailandia con Ajahn Chah en 1978. Continuó su entrenamiento con Ajahn Sumedho, primero en el monasterio Chithurst en West Sussex, Inglaterra, y luego en Amaravati, donde residió por 10 años. En junio 1996, Ajahn Amaro se mudó a California para establecer el Monasterio Abhayagiri.

Entre junio 1997 y julio 2010, Ajahn Amaro y Ajahn Pasanno guiaron el monasterio Abhayagiri, compartiendo la abadía.

Este libro es para distribución gratuita, por favor no venda este libro.







Estando cerca de Ajaan Paññā, se sentía ya su palpable paz interior y su serenidad. Su mirada era abierta, tranquila y benevolente; libre de conflicto, sesgo o prejuicio. Con su calidez, su sabiduría y su compasión, Ajaan Paññā personificaba la nobleza de las enseñanzas. Con su ejemplo personal, hacía del Dhamma algo práctico, real y vibrante de vitalidad. Sus enseñanzas inspiraron en otros una inquebrantable confianza en el Dhamma, y el convencimiento de la importancia de tener un maestro fiable. Los practicantes sinceros vieron en su comportamiento ejemplar y en su falta de apegos al maestro especial que siempre quisieron encontrar.



Una publicación del Monasterio Amaravati